FEBBRAIO 2019

# GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

105 RICETTE INEDITE non le trovate sul sito

## 5 plum cake per merenda o colazione

## Cavoli che bontà 28 piatti gustosi

## 3 golose paste al GRATIN

## CUCINA CON NOI secondi con il maiale



Mini pie alle mele di Daniela



Stinco al pesto di lardo di Barbara



Carré alla birra di Monica

## 8 RICETTE PER FESTEGGIARE San Valentino

Anno 3 - N.2 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI

GRUPPO MONDADORI

IN EDICOLA IL 17 GENNAIO 2019

# HOME MADE WITH LOVE

Dalla cucina alla tavola, nel nostro assortimento di oltre 2.500 prodotti troverai tantissimi accessori di cui non potrai più fare a meno. In Tescoma abbiamo tutti gli ingredienti giusti per le tue ricette.

set posate
VICTORIA 24 pz
art. 391560


Classic
art. 391406


Michelle
art. 391500


Veronica
art. 391520


Clara
art. 391540


Victoria
art. 391560


Nicole
art. 391580

tescoma®




www.tescoma.it

Numero Verde
800777546

la passione in cucina.

**Simone Deluigi**
responsabile cucina

**Aurora Cortopassi**
caposquadra veg

**Mariateresa Fiorenza**
redazione web

**Simona Locatelli**
cucina

**Annarita Ficco**
responsabile team social

**Simona Baffi**
digital marketing




**Cinzia Campi**
segreteria di redazione

**Luigi Teti**
cucina

# Benvenuti in redazione

Ancora provati dai bagordi delle feste, durante la riunione di redazione per definire questo numero quasi tutti abbiamo indicato ricette light. La linea detox è sembrata prevalere. Stranamente! E infatti, come sappiamo bene, certe volte si parte con un'idea e si finisce con un'altra. A farci cambiare opinione e senza troppa fatica, è stato Paolo, alto e magro, un vero figurino: "Perché invece non ci concediamo piatti più robusti? In fondo siamo ancora in inverno". Certo, a lui le calorie fanno un baffo, smilzo com'è. Però, dopo un attimo di silenzio, la redazione ha esultato all'unisono: la dieta anche per questa volta è stata scongiurata. Così la danza delle papille gustative può iniziare dal servizio d'apertura dedicato al vasto universo del cavolo: rosso, nero, romano, cappuccio; e poi ancora verza, cavolfiore, broccoli, cavoletti di Bruxelles (pag. 14), tutti interpreti di ricette sfiziose. Mauro e Alessandro, che hanno curato il servizio, ci tengono a precisare che il cavolo è ottimo per la salute ed è a basso contenuto calorico (25 cal/100 g). Per affrontare gli ultimi freddi ci siamo sbizzarriti in 8 piatti a base di legumi ad alto potere energetico per un pieno di proteine green. E mentre ci stavamo ancora leccando i baffi dopo l'ultimo assaggio di plum cake al cioccolato, banana caramellata e noci pecan, vera bomba calorica nel poster a pag. 50 e in copertina, Silvia, la più romantica tra noi, ha suggerito un menu per festeggiare San Valentino. Ma solo con piatti super-golosi e veloci. Subito accontentata: ecco 8 prelibatezze, dall'antipasto al dolce, da preparare in 30 minuti al massimo. Dico solo che i miei preferiti sono le lasagnatte a cuore con crostacei e le miniplavlove (pag. 32). E siccome il saporoso universo porchesco è ricco di leccornie capaci di risvegliare i palati più assopiti, ecco 8 piatti con la carne di maiale (pag. 58) da non perdere. Mettetevi comodi e gustatevi GialloZafferano.

*Monica Pilotto, vicecaposervizio*




## **Obiettivi** chiari e senso pratico ti **portano** gloria e cambiamenti **positivi**

Rivoluzione in corso, caro Acquario! Tu, il più altruista e artista dello zodiaco, resterai stupefatto: ora sono gli altri ad occuparsi di te e ad apprezzare il tuo nuovissimo e inatteso pragmatismo. Lo so, sembra impossibile, eppure Urano e Saturno, che per tutto l'anno si muoveranno sulla volta celeste in un minuetto dedicato proprio a te, saranno la balestra che ti proietterà verso il successo. Ti troverai al posto giusto, nel momento adeguato e, sorattutto (cosa rara), saprai dove stai andando e perché. Impossibile? Vedrai. La prima medaglia la vincerai a breve sul lavoro. La seconda nel campo delle relazioni: conoscerai gente speciale e poi, con i primi caldi, Venere ti porterà l'amore. Non tutto cambia: lo stile culinario sperimentale e sognante resta la tua cifra. Però, avrai anche improvvise voglie di cibi express. Carne al sangue, salmone selvaggio o spiedini di quaglia, quando i progressi ti faranno sentire un leone; riso e prezzemolo, coscetta di pollo e budino alla maniera della nonna, nelle fasi introspettive. Insomma, quando urge abbondante comfort food. **S.B.**

in questo **numero**

# febbraio




**I numeri del mese:**
LE NOSTRE CUCINE HANNO LAVORATO

17 kg
**DI CAVOLI**
Cappuccio, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli...

125
**UOVA**
montate, impastate, sbattute e spennellate

5 kg
**DI FORMAGGI**
Inoltre abbiamo utilizzato per le nostre ricette **1,5 kg** di affettati e **3 kg** di farine

















## Cucina Express

il poster di Giallo

PLUMCAKE

Sprigionano i sapori e i profumi dell'inverno i 4 plumcake di queste ricette super golose. Sofficì e fragranti, si servono tagliati a fette





RAVIOLI ALLA VALTELLINESE

Una ruvida sfoglia di grano saraceno accoglie il ripieno di patate e formaggio in questi pizzoccheri new style. Da condire con il tradizionalissimo burro e salvia



50

67 veg a modo mio

68 menu green

## Giallo si conserva



## Rubriche



## Classico ma non troppo



## Senza carne e pesce



## Step by step

# 3 squadre

PER 3 MODI DI INTENDERE LA CUCINA: VELOCE, TRADIZIONALE E VEGETARIANA. CAPITANATE DAGLI ESPERTI DI GIALLO ZAFFERANO, SI CONTENDONO LA PREFERENZA DEI LETTORI. TE LE PRESENTIAMO

Manuel Saraceno



## veloce è rock

Caposquadra **Manuel Saraceno** Sono passato dal rock alla cucina, cercando il suono giusto anche nei miei piatti.

**Eleni Pisano** Nel cuore porto un po' di Italia e un po' di Grecia, ma del cibo amo il linguaggio universale, che perfeziono di viaggio in viaggio.

**Mauro Cominelli** Rapido ed esperto, in cucina preferisco l'azione e ho la risposta giusta a ogni quesito sulle ricette.

**Silvia Viganò** Lo ammetto: posso mangiare tutto ciò che desidero senza ingrassare. Seguitemi se dolci e condimenti non vi spaventano.

**Cinzia Campi** Tante cose da fare e poco tempo per farle. Ecco in sintesi la mia vita, che richiede ricette veloci, ma con ingredienti di qualità.

**Alessandro Gnocchi** Mi piace camminare in montagna e, come Poldo, sono il re del panino. Vi pare poco? Solo perché non avete visto le farciture!

**Ornella Indovina** Celiaca ma buongustaia, appena posso vado alla ricerca di ricette gluten free, anche se, per dovere di mamma, cucino un po' di tutto.

Giovanni Castaldi



## verace come me

Caposquadra **Giovanni Castaldi** A 9 anni la mia prima ricetta non riuscita. Da allora il mio motto è: se sbagli, ricomincia.

**Daniela Malavasi** Da 30 anni cucino per set delle migliori riviste, ma resto ancora affezionata al mio primo soufflé preparato da ragazzina.

**Cristiana Cassé** Sono di Milano, lavoro veloce, ma mi piace cucinare piano. Preferisco cimentarmi nei piatti che restano sul fuoco per ore.

**Susanna Meregalli** Mi piacciono le ricette delle feste, i buffet che straripano di piatti invitanti, cocktail e drink colorati per brindare in allegria. Cin cin!

**Barbara Roncarolo** Dopo Torino e Genova, ora vivo a Milano. Amo tutte queste città e lo dimostro anche stando ai fornelli.

**Daniela Falsitta** I piatti tradizionali sono la parte più saporita di ogni mio viaggio. E rifarli a casa, per i miei amici, è molto più piacevole che obbligarli a guardare centinaia di fotografie.

**Monica Pilotto** Dolci, salati e ancora dolci. Quando mi dicono che so cucinare, non posso far a meno di ammettere che sono brava anche a mangiare.

Aurora Cortopassi



## veg a modo mio

Caposquadra **Aurora Cortopassi** Sono vegetariana per amore di un coniglietto: una volta salvato dalla pentola, abbiamo condiviso le carote.

**Alessandra Avallone** Come agronoma sono sempre stata vicina al mondo della cucina vegetariana, specie se naturale e basata su prodotti sostenibili.

**Paolo Riosa** Dall'alto dei miei 190 cm ti assicuro che le verdure fanno crescere bene. Se poi le sai cucinare a dovere, sono più buone della bistecca.

**Silvia Bombelli** Mi sono laureata in scienze politiche per poi dedicarmi al giornalismo. Mi interesso di tendenze e consumi: dai vini ai prodotti vegetariani.

**Diego Stadiotti** Ho scoperto che la mia videocamera può rendere semplici i momenti più complessi di ogni ricetta e d'allora non la lascio mai.

**Silvia Tatozzi** Il mio momento preferito arriva con il dessert, una passione che sto trasmettendo alla mia bambina: ha 5 anni, ma già mi aiuta in cucina.

**Patrizia Zanette** Una figlia attenta alla linea e due maschi dal super appetito. Metterli d'accordo è diventato il mio sport prediletto.

## Antipasti e pani



## Primi e condimenti



## Piatti unici



## Secondi



## Contorni



## Dolci



Come funziona la
# realtà aumentata di giallo

**1 SCARICA L'APP**
Vai allo store del tuo smartphone o tablet (AppStore o GooglePlay) e scarica l'app di Mondadori con nome "Gruppo Mondadori AR+". **L'app è gratuita.**

**2 INQUADRA LE FOTO!**
L'app gratuita AR+ chiede di accedere alla videocamera: devi dire sì. Se inquadri la copertina, scopri in quali pagine si trovano i contenuti "aumentati": usa le informazioni che appaiono come un indice. Poi vai alla pagina che ti interessa e inquadra la foto principale. Oppure sfoglia la rivista, scopri il simbolo AR+ e inquadra direttamente le foto: troverai video o testi extra. E non solo, la realtà aumentata è in continuo movimento, perché aggiungiamo sempre nuovi contenuti: **conserva la rivista per poterli vedere!**

**3 INTERAGISCI**
Inquadrando la foto aumentata, sul telefono vengono visualizzati i bottoni che ti consentono di accedere ai contenuti extra. Toccandoli puoi interagire. Niente paura: è tutto semplice e intuitivo.







**L'APP**
Cos'è la Realtà Aumentata? Detta anche AR+ è una tecnologia che sovrappone oggetti multimediali virtuali all'ambiente circostante. In questo caso alle nostre pagine puoi votare i piatti della sfida tra i 3 capisquadra, parcipare con una tua ricetta al contest del mese e vedere nuove videoricette. E quando carichiamo altri contenuti, ti inviamo le notifiche per informarti.





## Radici e rispetto per LA CUCINA ITALIANA

Antonella è romana d'origine e, tiene a precisare, «di adozione romagnola»: non c'è da stupirsi se la simpatica autrice del blog **Noce Moscata** (https://blog.giallozafferano.it/nocemoscata/), grafica pubblicitaria e amante del buon cibo, ha trasformato il suo hobby in un lavoro a tempo pieno. Antonella, oggi membro dell'Associazione Italiana Food Blogger, è co-autrice e fotografa del libro "Le ricette dei nostri food blogger" di Giallozafferano, Edizioni Mondadori.



FOTO DI SONIA FEDRIZZI

# Fornelli e obbiettivi

**L'anima creativa di Antonella ha unito l'amore per la cucina con la passione per la fotografia e la composizione del cibo**

## Ciambella al cioccolato e cocco

Preparazione **15 min + riposo**
Cottura **1 ora**
Dosi per **8/10 persone**

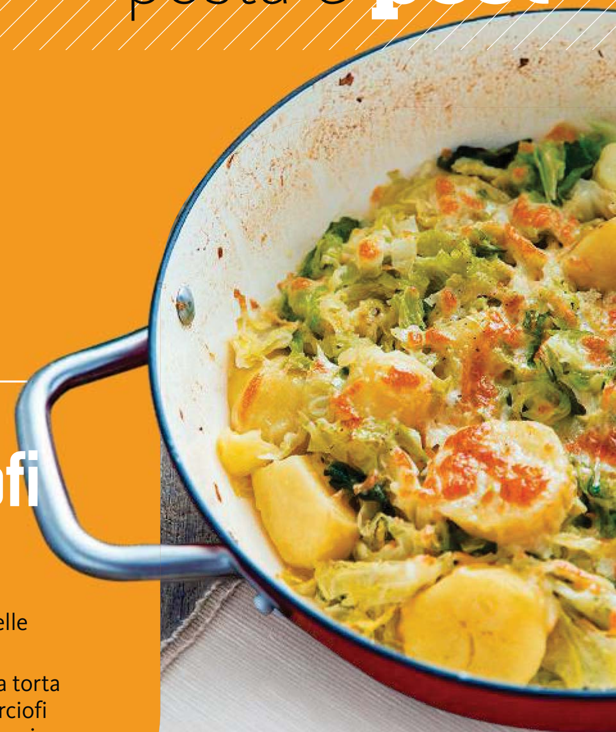
**200 g di farina 0 - 90 g di cacao amaro - 4 uova medie - 180 ml di latte di cocco - 220 g di burro - 100 g di farina di cocco - 150 g di zucchero - 16 g di lievito in polvere per dolci - 125 ml di panna fresca liquida (a temperatura ambiente) - 100 g di cioccolato fondente**

**Batti le uova con lo zucchero** in una ciotola fino a ottenere una crema chiara e ben spumosa. Setaccia la farina e il cacao, quindi uniscili alle uova e amalgama bene per non formare grumi (usa le fruste elettriche). Aggiungi poi 80 g di farina di cocco, 200 g di burro sciolto a bagnomaria e la panna; mescola ancora, versa il latte di cocco e continua fino a ottenere una crema liscia.

Per ultimo incorpora il lievito, anch'esso setacciato, amalgamandolo completamente. Scalda il forno a 160°. **Imburra e infarina uno stampo per ciambelloni** del diametro di 24-26 cm (se ne utilizzi uno in silicone, ricorda di estrarre la torta solo quando sarà ben fredda). Inforna e cuoci per un'ora (ogni forno è diverso, quindi, trascorsi i primi 50 minuti, controlla la cottura infilando uno spiedino al centro del dolce: a cottura ultimata dovrà uscire perfettamente asciutto). Sforna il dolce. **Lascia raffreddare bene la ciambella** nello stampo, quindi sformala delicatamente e procedi con la decorazione. Riduci a pezzetti o a scagliette il cioccolato fondente e poi scioglilo in un pentolino (o al microonde) insieme al burro rimasto. Mescola il tutto con la frusta a mano e versa la glassa sulla superficie della ciambella. Cospargi il dolce con la farina di cocco rimasta, facendola scendere a neve, e servi.

# Chiedi a noi

**A domanda, risposta** dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici





## ARISTA DI MAIALE ARROSTO

https://ricette.giallozafferano.it/arista-di-maiale-arrosto.html

**@CLAUDIO:** CIAO, MI CONSIGLIATE UNA SALSA APPETITOSA PER ACCOMPAGNARE L'ARISTA?

**@GIALLOZAFFERANO:** LA SALSA BERNESE, CON LA SUA CONSISTENZA VELLUTATA E IL SUO GUSTO SPICCATO, È PERFETTA PER INSAPORIRE CARNI COME QUESTA.

## Torta salata ai carciofi

https://ricette.giallozafferano.it/Torta-salata-ai-carciofi.html

**@Mariella:** Ciao, cosa potrei usare al posto delle uova?

**@Giallozafferano:** potresti realizzare questa torta salata utilizzando in alternativa un ripieno di carciofi e cipolle, preparati come da ricetta, cui aggiungerai della ricotta setacciata e poi stemperata con un pochino di panna o latte, arricchendo il tutto con qualche cucchiaiata di formaggi grattugiati.

## CANEDERLI DI BARBABIETOLA

***https://ricette.giallozafferano.it/canederli-di-barbabietola.html***



***@Sara:*** Buongiorno, ieri li ho provati: buonissimi! Quando li ho cotti però, sono diventati molto pallidi all'esterno... come posso fare per mantenere il colore rosa vivo in superficie?

***@Giallozafferano:*** Prova ad aggiungere qualche goccia di succo di limone nell'acqua di cottura.

## Verza e patate

https://ricette.giallozafferano.it/verza-e-patate.html

***@Simona:*** "Se non ho la funzione grill del forno posso mettere quella statica oppure quella ventilata?

***@Giallozafferano:*** Ciao, in questo caso puoi utilizzare la modalità statica del forno portata alla massima potenza, fino a quando la superficie della preparazione sarà ben dorata e avrà un aspetto croccante!



## Ganache al cioccolato bianco

https://ricette.giallozafferano.it/Ganache-al-cioccolato-bianco.html

**@Gaia:** l'ho fatta, ma vorrei una consistenza più liquida...

**@Giallozafferano:** per ottenere un risultato più liquido è necessario aumentare il dosaggio della panna in cottura, secondo la consistenza desiderata.

*Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a:* ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

# giallozafferano.it

**Novità e tendenze**: scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

DI **BARBARA RONCAROLO**

## sui social

LE PIÙ CLICCATE SU FACEBOOK

### Salmone al forno

Una copertura di patate sottili e croccanti trasforma un trancio di salmone in un elegante medaglione. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/371889653563703/***





RICETTE IN UN MINUTO

### Risotto al radicchio

Un primo rustico dal sapore deciso ed equilibrato, da gustare nelle fredde giornate invernali. Fulcro della ricetta è uno degli abbinamenti più riusciti in cucina, quello tra speck e radicchio. Ad arricchire il risotto c'è il caciocavallo: se ami i gusti pungenti e di carattere puoi utilizzare un formaggio stagionato; se invece preferisci quelli più delicati, opta per un caciocavallo più giovane. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/10155640303301896/***

## sul sito



GRANDI CLASSICI

### Gnocchi di patate

Patate, farina e uova per un primo piatto genuino e semplice da preparare. Per una riuscita assicurata, la ricetta base è spiegata passo passo. ***https://ricette.giallozafferano.it/Gnocchi-di-patate.html***

TORTA SOFFICE

### Ricotta e cioccolato

Un impasto reso denso dal latticino fresco, che si trasforma in un dolce morbido e consistente, perfetto da gustare a colazione o a merenda! ***https://ricette.giallozafferano.it/Torta-alla-ricotta-e-cioccolato.html***





CROCCANTI E DORATE

### Polpette sfiziose

Con curcuma e cavolfiore: un mix ghiotto e sano dal sapore speziato e accattivante. Da servire con una salsa allo yogurt. ***https://ricette.giallozafferano.it/Polpette-di-cavolfiore-e-curcuma.html***

## prossimamente

STREET FOOD ORIENTALE

### BAOZI

*PANINI AL VAPORE CON RIPIENO DI CARNE O VERDURE*



DAL MOLISE CON SAPORE

### A funnateglia

*SECONDO RICCO CON UOVA, SALSICCIA E SUGHETTO*



**Connettiti con giallozafferano**



su facebook



su facebook dei Blog



su twitter



su pinterest



su instagram

www.sagra.it




IL NOSTRO OLIO

# *La famiglia è* SAGRA




La nostra passione per la cucina da sempre rappresenta un valore inestimabile da proteggere, tramandare e impreziosire con i giusti ingredienti.
Sagra offre un'ampia famiglia di oli extra vergine d'oliva in grado di rispondere ad ogni esigenza in cucina, coniugando la versatilità alla ricercatezza di gusto.

## ASSAGGIA, GIOCA E VINCI CON SAGRA!




**PARTECIPA AL GRANDE CONCORSO "SAGRA TI CONDISCE DI PREMI!"**

Concorso valido dal 05/11/18 al 07/04/19
Montepremi: € 27.211,30 iva inclusa
Regolamento su www.sagraticondiscedipremi.it

FINO AL 27 MARZO

# PENTOLE UNICHE PER PIATTI DA SOGNO

Collezione Artusi 2.0.
Materiali diversi per cucinare al meglio.







ARMANDO TESTA

PROMOZIONE RISERVATA AI POSSESSORI DI CARTE FÌDATY - REGOLAMENTO NEI NEGOZI E SU ESSELUNGA.IT




ESSELUNGA®

STRAORDINARIO QUOTIDIANO



DI BARBARA RONCAROLO

# febbraio



| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **venerdì** **1** La Fiera di Sant'Orso di Aosta, detta la Millenaria, è tra le più antiche d'Italia: piatti tipici e artigianato | sabato 2 | **domenica** **3** Tradizione vuole che a San Biagio si gusti l'ultima fetta di panettone della stagione | lunedì 4 | **martedì** **5** È il Nutella day, una ricorrenza nata anni fa per gioco sul web, grazie a un gruppo di golosoni |
| mercoledì 6 | **giovedì** **7** Perfetto per comfort food, il grano saraceno è privo di glutine, ricco di fibre e abbassa la glicemia | venerdì 8 | sabato 9 | **domenica** **10** Manda via il freddo dell'inverno, fai una tisana e aggiungici cannella, fiori di garofano e zenzero |
| **lunedì** **11** Se hai i capelli secchi, fai un impacco con olio di mandorle e olii essenziali di lavanda | martedì 12 | mercoledì 13 | **giovedì** **14** A San Valentino stupisci la tua dolce metà con un dolce romantico e il soufflé di pag. 84 | venerdì 15 |
| sabato 16 | **domenica** **17** Febbraio, si dice, è il mese di gatti e streghe. Come festeggi la Giornata mondiale del gatto? | lunedì 18 | **martedì** **19** Con la luna piena è il momento di seminare cicorie, spinaci, lattuga e bietole | mercoledì 20 |
| **giovedì** **21** Metti ordine in casa: usa asciugamani e maglioni vecchi per originali presine da cucina | venerdì 22 | **sabato** **23** A Venezia sono ufficialmente aperte le celebrazioni del Carnevale. Oggi è la festa delle Marie | domenica 24 | **lunedì** **25** Metti più legumi nella dieta: pochi grassi, tante proteine e abbassano zuccheri e colesterolo |
| martedì 26 | **mercoledì** **27** Giornata mondiale della lentezza: fai un massaggio rigenerante con olii essenziali al basilico | **giovedì** **28** In tutta Italia, eccetto Milano, è giovedì grasso. Fai le tagliatelle dolci fritte (pag. 68) | | |









**CHI ENTRA QUESTO MESE**

bietole, rape, porri, radicchio tardivo, vongole veraci

**CHI ESCE QUESTO MESE**

cardi, tartufo nero, mandarino, melone invernale, triglia, anguilla



# 28 modi per dire

Il cavolo è un ortaggio invernale che ha bisogno di un clima freddo; il raccolto inizia nel mese di novembre e prosegue, a seconda delle varietà, fino ad aprile.

# CAVOLO

**Un'idea al giorno** per un mese all'insegna di un ortaggio dalle molte virtù culinarie e nutritive. Come sceglierlo, conservarlo e tante ricette per cucinarlo, dai deliziosi gratin ai crauti fatti in casa

A CURA DI **MAURO COMINELLI** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **ALEXANDRA OLENINA** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

# *Ottimo per il palato e la salute*

Originario dell'Europa, il cavolo appartiene alla famiglia delle *cruciferae-brassicaceae* e si trova in varietà molto diverse per forma e colore. Generalmente si presenta in cespi (come il cavolo cappuccio o la verza) di cui si consumano le foglie, oppure in agglomerati compatti di infiorescenze non ancora mature (il cavolfiore o il broccolo romanesco) di cui si usano le cime; ma vengono coltivate anche varietà a foglia lunga o di piccola taglia (il cavolo nero o i cavoletti di Bruxelles) sia in cespi che in cimette. La sua storia millenaria lo ha reso protagonista anche in Italia di importanti ricette tradizionali: dalla ribollita toscana alla pasta con il cavolfiore napoletana, dai verzini milanesi alle orecchiette con salsiccia e broccoli pugliesi. Eppure, viene spesso considerato un "ortaggio minore", forse a causa del fastidioso odore sulfureo che emana in cottura e spesso induce a evitarne l'uso. In realtà, il cavolo merita di essere rivalutato sia per la sua versatilità in cucina che per l'importante contenuto di nutrienti fondamentali per l'organismo (vedi box a lato).

**LO SAPEVI CHE...**

*GLI ANTICHI ROMANI LO MANGIAVANO CRUDO PRIMA DEI BANCHETTI PER FAVORIRE L'ASSORBIMENTO DELL'ALCOL*

## Consigli utili

**1 Scegliere** All'acquisto, i cavoli devono presentare foglie compatte, di colore brillante ed essere pesanti; la parte inferiore del torsolo non deve presentare parti annerite.

**2 Conservare** I cavoli si conservano in frigo per circa una settimana. Le varietà con le infiorescenze (come il cavolfiore e il romanesco) si possono congelare; in questo caso vanno prima sbollentate in acqua acidulata con limone, scolate e divise in cimette. Si conservano per 6 mesi.

**3 Evitare l'odore in cottura** L'alto contenuto di zolfo provoca il caratteristico odore emanato in cottura; per eliminare l'inconveniente si può aggiungere una fetta di pane secco, una foglia di alloro o la mollica di pane imbevuta in aceto o limone.

**25**
**CALORIE**
fornite da 100 g consumati a crudo

**70**
**MG DI VITAMINA C**
per 100 g contro i 45 dell'arancia

**TRA I MOLTI NUTRIENTI DI CUI IL CAVOLO È RICCO, CI SONO ANCHE FERRO, GRASSI OMEGA 3 E POTASSIO**

**139**
**MG DI CALCIO**
per 100 g contro i 125 del latte

## I più amati

**Cavolfiore** Presenta infiorescenze compatte bianche, verdi o violette. Ottimo lessato, al forno, fritto nella pastella e coservato sott'aceto.

**Cappuccio** Di forma tondeggiante con foglie chiuse, di colore verde o rosso. Si mangia crudo nelle insalate, stufato, nei rissotti e nelle minestre.

**Verza** Tondeggiante, ha foglie chiuse e grinzose; si usa nella cassöla milanese e nei pizzoccheri. Ottima anche nelle torte rustiche.

**Romanesco** Di forma appuntita con tipiche infiorescenze di disegno geometrico. Si consuma sia crudo che cotto.

**Broccolo** È formato da un agglomerato compatto di cimette verdi. Ottimo nelle zuppe, ma anche crudo in pinzimonio.

**GEMELLI DIVERSI**
Stessa famiglia, ma diversi per forma e dimensione: sono il **cavolo nero toscano** e i **cavoletti di Bruxelles**. Il primo, detto anche "a penna", ha foglie scure e lunghe; i secondi, piccoli e tondi, sono i germogli secondari di una varietà simile al cavolo toscano coltivata in Belgio.







1

## Cavoletti al bacon

Cuoci 600 g di cavoletti di Bruxelles in acqua bollente salata per 20 minuti. Scolali e passali sotto acqua fredda. Scalda 40 g di burro e 4 fettine di bacon a listarelle in una padella e unisci i cavolini, 40 g di lamelle di mandorle e 40 g di uvetta ammollata; cuoci per 5 minuti e regola di sale e pepe. Rosola a parte con poco olio 80 g di pane sbriciolato con 1 spicchio d'aglio, finché sarà dorato. Spolverizza i cavoletti con il pane croccante privato dell'aglio e servi.
Per 4 persone.

2

## Risotto al cavolo rosso

Pulisci 1/2 cavolo cappuccio rosso e taglialo a listarelle sottili; scottale in abbondante brodo bollente, che poi userai per il risotto, e sgocciolale. Rosola 2 scalogni tritati in una casseruola con poco burro e olio, unisci 320 g di riso e fallo tostare per 2 minuti, mescolando. Sfuma con 1 dl di vino rosso caldo, aggiungi il cavolo, abbassa la fiamma, versa 2 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, unendo 1 mestolo di brodo caldo quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta. Spegni, unisci 40 g di burro freddo e 40 g di grana padano grattugiato e mescola. Servi il risotto a piacere con fette di bacon tostate e robiola a fiocchetti.
Per 4 persone.

3

## Crocchette di patate al cavolo nero

Lessa 800 g di patate per 40 minuti e 1 cavolo nero per 20 minuti. Sbuccia le patate calde e passale subito nello schiacciapatate. Trita al mixer il cavolo nero e mescolalo con il purè di patate, 100 g di parmigiano reggiano grattugiato, 3 tuorli, noce moscata, sale e pepe. Con le mani umide forma tante crocchette cilindriche; passale prima nella farina, poi in 3 uova sbattute e infine in abbondante pangrattato. Friggile poche alla volta in abbondante olio di semi di arachidi ben caldo. Quando saranno dorate, sgocciolale e salale. Per 4 persone.





4

## Frittata con cavolo broccolo

Lessa in abbondante acqua bollente salata le cimette di 1/2 cavolo broccolo romanesco per circa 3-4 minuti. Spella 2 cipolle e riducile ad anelli sottili; rosolali in una padella con un filo di olio e 150 g di salame piccante spellato e tagliato a fettine e cuoci a fuoco medio per 3-4 minuti. Sbatti 8 uova con un pizzico di sale e unisci cipolle, salame e fondo di cottura. Versa il composto in una teglia rotonda, foderata con carta da forno bagnata e strizzata e disponici sopra le cimette di cavolo romanesco. Cuoci la frittata in forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti, finché si sarà ben rassodata. Per 4 persone.

5

# Gratin di pasta e cavolfiore

Preparazione **30 minuti**

Cottura **50 minuti**

Dosi per **4 persone**

**320 g di mezze maniche - 1 piccolo cavolfiore viola - 1 litro di latte - 140 g di burro - 100 g di farina - parmigiano reggiano grattugiato - noce moscata - sale - pepe**

**Sciogli 100 g di burro** in una casseruola, aggiungi la farina e lasciala tostare per 1-2 minuti a fiamma media, mescolando con una frusta. Unisci il latte freddo tutto in una volta e prosegui la cottura, mescolando con la frusta, finché la besciamella si sarà addensata. Regola di sale e pepe e profuma con una grattugiata di noce moscata.
**Dividi il cavolfiore** in cimette, lavale, lessale al dente in abbondante acqua bollente salata e sgocciolale. Cuoci le mezze maniche nell'acqua di cottura del cavolfiore per 2 minuti in meno del tempo indicato sulla confezione, scolale e condiscile subito con il burro rimasto, le cimette di cavolfiore, la besciamella e 4-5 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato.
**Trasferisci il tutto** in una pirofila, spolverizza con 1-2 cucchiai di parmigiano reggiano grattugiato e copri con uno foglio di alluminio. Cuoci in forno già caldo a 200° per 25 minuti; togli l'alluminio e lascia gratinare la superficie della pasta per qualche minuto sotto il grill del forno.

6

## Tortini di verza

Lava 8 foglie esterne di verza, scottale in acqua bollente salata per 2-3 minuti, scolale e falle asciugare; elimina la costa centrale delle foglie. Spella 500 g di cipolle, tagliale a fettine e falle appassire coperte in una casseruola con 40 g di burro e sale per 30 minuti. Pepa e profuma con le foglie di 2 rametti di timo. Sbatti 2 uova, 2 tuorli, 2 dl di panna, sale e pepe; unisci le cipolle e mescola. Rivesti 8 stampini individuali con le foglie di verza, facendole sbordare. Suddividi all'interno il composto di cipolle e ripiega all'interno le foglie di verza. Cuoci a bagnomaria in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Per 4 persone.

7

## Panino di cappuccio

Taglia a metà 4 panini di segale rotondi. Spalma la base con un velo di panna acida mescolata con poco cren pronto. Distribuisci sopra 200 g di cavolo cappuccio rosso a listarelle sottilissime, 200 g di salame ungherese a fettine e 8 cetriolini agrodolci a rondelle. Richiudi i panini e servi. Per 4 persone.

8

## Nugget di cavolfiore

Scotta 600 g di cimette di cavolfiore in acqua bollente salata per 3-4 minuti; sgocciolale e falle raffreddare. Infarinale, passale in 3 uova sbattute e infine nel pangrattato. Friggile poche per volta in abbondante olio di semi di arachidi bollente e sgocciolale man mano su carta assorbente. Sala e servi subito. Per 4 persone.

9

## Cavoletti alla birra

Sciogli 30 g di burro con 2 cucchiai di zucchero di canna e 1 foglia di alloro in una padella, unisci 1 cipolla affettata e cuoci per 5 minuti. Aggiungi 600 g di cavoletti di Bruxelles incisi con un taglio a croce alla base, bagna con 1 dl di birra, sala, pepa e cuoci per 20 minuti. Servili caldi come contorno di arrosti. Per 4 persone.

10

## Carpaccio di cavolo broccolo

Elimina il torsolo di 1 cavolo broccolo romanesco, taglialo a metà, nel senso della lunghezza, salalo abbondantemente, spolverizzalo con 1 cucchiaio di zucchero e irroralo con il succo di 1 limone. Fallo riposare coperto per 1 ora in frigorifero: in questo modo si ammorbidirà. Sciacqualo, asciugalo e affettalo molto sottile, nel senso della lunghezza (anche con l'affettatrice); distribuiscilo nei piatti. Frulla 10 filetti di acciughe sott'olio con 1 spicchio d'aglio, pepe, 1 cucchiaio di succo di limone e le foglie di 2 ciuffi di prezzemolo, versando a filo 0,5 dl di olio. Condisci il carpaccio di cavolo con la salsa alle acciughe e servi. Per 4 persone.

11

## Canederli in rosso

Fai appassire 1 cipolla rossa tritata con poco burro. Unisci 1 cavolo rosso a listarelle e regola di sale e pepe. Cuoci per 10 minuti a fuoco basso; frulla 2/3 del cavolo. Mescola in una ciotola 3 uova, 1 dl di latte, 300 g di pane raffermo a dadini, 100 g di Asiago a dadini, erba cipollina tagliuzzata, il cavolo frullato, sale, pepe. Forma tante palline e infarinale. Cuoci i canederli in acqua bollente salata per 10-12 minuti. Sgocciolali in una pirofila imburrata, spolverizzali con abbondante Asiago grattugiato, distribuisci sopra qualche fiocchetto di burro e fai gratinare in forno per 10 minuti. Servili su base preparata con 1,5 dl di panna acida e il cavolo rosso rimasto. Per 4 persone.

12

## Cimette cacio e pepe

Lessa al dente 800 g di cimette di cavolfiore di vari colori in abbondante acqua bollente salata; scolale e conserva l'acqua di cottura. Saltale in una padella a fuoco vivo con un mestolino della loro acqua di cottura, versando a filo 4-5 cucchiai di olio. Spegni il fuoco, aggiungi 80 g di di pecorino grattugiato e lascia insaporire mescolando per 1-2 minuti; completa con una generosa macinata di pepe.
Per 4 persone.

13

## Broccoli in tempura

Metti in una ciotola 5 dl di acqua frizzante fredda e 5-6 cubetti di ghiaccio; aggiungi 250 g di farina e 125 g di fecola e mescola velocemente con una frusta, lasciando grumi. Dividi a cimette 800 g di broccoli, immergili pochi per volta nella pastella e friggili in abbondante olio caldo. Sgocciolali man mano, sala e servi. Per 4-6 persone.

14

## Verza alla pancetta

Rosola 150 g di pancetta a dadini in una grande padella con un filo d'olio. Quando sarà croccante, sgocciolane metà e tienila da parte. Unisci 1 scalogno tritato e 1 verza a listarelle, bagna con 1 dl di acqua, chiudi con il coperchio e cuoci per 30 minuti. Scoperchia, sala, pepa e fai restringere il fondo di cottura; riunisci la pancetta tenuta da parte. Per 4 persone.

15

# Strudel salato di cavolo



Preparazione **40 minuti**

Cottura **50 minuti**

Dosi per **4 persone**

**1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare già stesa - 1/2 cavolo cappuccio piccolo - 2 cipolle - 200 g di Fontina - 200 g di prosciutto cotto affumicato - semi di cumino - 1 cucchiaio di paprika dolce - senape al miele - aceto di mele - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco - 1 uovo - latte - farina - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

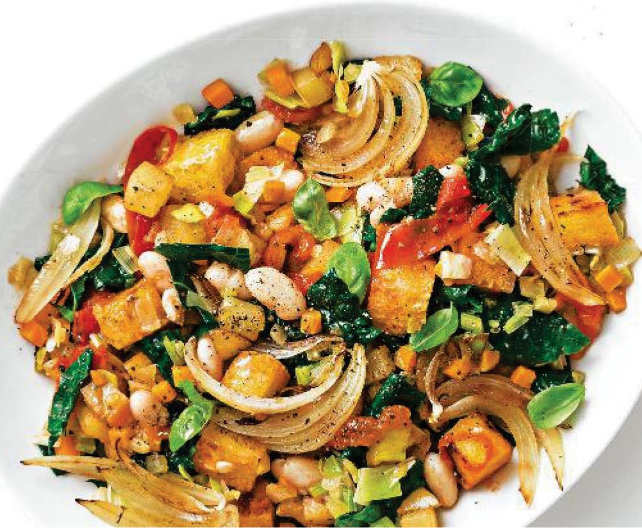
**Taglia il cavolo** cappuccio a listarelle; lavale, asciugale e scottale per 2-3 minuti in abbondante acqua bollente salata. Sgocciolale, passale sotto acqua fredda corrente e falle asciugare stese su più strati di carta da cucina.
**Rosola le cipolle affettate** in una padella con poco olio e burro. Unisci le listarelle di cappuccio, irrora con il vino e 3-4 cucchiai di aceto di mele, fai evaporare e aggiungi 2 mestoli di brodo. Prosegui la cottura per 20 minuti. Sciogli 30 g di burro in un pentolino, unisci 30 g di farina, falla tostare mescolando e incorporala al cavolo cappuccio, per ottenere un effetto cremoso. Spolverizza con i semi di cumino e la paprika e regola di sale e pepe.
**Taglia il prosciutto cotto** a listarelle e rosolale per 1-2 minuti con una noce di burro; taglia a cubetti il formaggio. Srotola la pasta sfoglia sulla placca, lasciando sotto la carta da forno in dotazione. Spalmala con un velo di senape e disponi sopra il cavolo cappuccio mescolato con il formaggio e il prosciutto. Avvolgi la pasta sul ripieno, aiutandoti con la carta da forno, in modo da formare un rotolo. Sigilla i bordi, spennella la pasta con l'uovo sbattuto con poco latte e punzecchia con una forchetta. Cuoci lo strudel salato in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti, finché sarà ben dorato in superficie. Servilo tiepido.

16

## Vellutata di riso e cavolfiore

Disponi 1 cavolfiore a cimette in una pentola con 200 g di riso comune. Versa 1 litro di latte, porta a ebollizione e cuoci per 30 minuti con il coperchio. Unisci 1 cucchiaino di dado vegetale granulare, poco burro, sale e pepe, poi mescola e frulla, in modo da ottenere una crema vellutata; tienila in caldo. Elimina la crosta di 4 fette di pane di segale, tagliale a quadratini e falli tostare in forno, finchè saranno dorati. Farcisci a piacere i crostini con poco caprino di latte vaccino e gherigli di noce oppure con piccole cimette di cavolfiore lessate. Servi la vellutata ben calda con i crostini. Per 4 persone.





17

## Panzanella calda al cavolo nero

Fai appassire in una padella 2 spicchi d'aglio tritati con poco olio; unisci 500 g di pomodori a grappolo a spicchietti e falli saltare con 1 cucchiaio di zucchero, sale e pepe. Spegni, profuma con basilico e unisci 8 fette di pane toscano tostato e tagliato a cubetti. Taglia a dadini 1 carota, 1 porro, 1 cipolla, 1 patata e 1 costa di sedano e rosolali in una casseruola con un filo di olio, sale e pepe. Sfuma con 2 cucchiai di aceto rosso, unisci 400 g di fagioli cannellini lessati e 400 g di cavolo nero pulito a pezzetti. Copri con brodo vegetale e cuoci per 1 ora a fiamma bassa; aggiungi pane e pomodoro preparati e fai riposare per 1 notte. Riscalda la panzanella, unisci 1 cipolla affettata a velo e fai gratinare sotto il grill per 2-3 minuti. Per 8 persone.



18

# Torta con broccoli e salsiccia

Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti
Dosi per 4 persone

**1 disco di pasta brisée già stesa - 250 g di ricotta - 1 dl di latte - 2 uova - 250 g di cimette di broccoli - 80 g grana padano - 2 spicchi d'aglio - 200 g di salsiccia - olio extravergine di oliva- sale - pepe**

**Scotta le cimette di broccoli** in abbondante acqua bollente salata per 2-3 minuti; raffreddale in acqua e ghiaccio e falle asciugale. Saltale per 1-2 minuti in una padella con un filo d'olio, l'aglio spellato, sale, pepe o peperoncino; elimina l'aglio.
**Metti la pasta brisée** in uno stampo di 24-26 cm di diametro con sotto la carta da forno in dotazione. Punzecchia il fondo della pasta con una forchetta e distribuiscici sopra le cimette e la salsiccia, spellata, sbriciolata e rosolata in padella per 2-3 minuti.
**Setaccia la ricotta** e mescolala con il latte, il grana padano grattugiato, le uova, sale e pepe. Versa il mix nella base di brisée su salsiccia e broccoli e cuoci in forno già caldo a 180° per 30 minuti. Servi la torta salata tiepida.



20

## Crauti rossi fatti in casa

Affetta finemente 1 cavolo cappuccio rosso di circa 1 kg e trasferiscilo in una grande ciotola. Unisci 1 cucchiaio di bacche di ginepro, 1 di grani di pepe nero, 1 di semi di coriandolo, 4 foglie di alloro, 2 cucchiai di sale grosso e 2 di zucchero. Copri con un piatto, mettici sopra un peso e lascia riposare in frigo per 1 giorno. Sgocciola i crauti, strizzali e aggiungi 2 bicchiere di vino bianco e 1 di aceto di mele. Falli riposare per 2-3 ore. Mettili in vasetti con il loro liquido fino al momento di servirli. Per 4-6 persone.

19

## Linguine con pesto di broccoli

Lessa al dente 500 g di cimette di broccoli in abbondante acqua bollente salata, scolale, passale subito sotto acqua fredda corrente e falle asciugale. Frullale nel mixer con 20 g di pinoli, 20 g di gherigli di noce, 8 pomodori semisecchi, 10 foglie di basilico, 2 cucchiai di pecorino grattugiato, 0,5 dl di olio e un pizzico di peperoncino in polvere. Cuoci 320 g di linguine integrali in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, sgocciolale, condiscile con il pesto e servi. Per 4 persone.

21

## Cavolfiore Mornay

Lessa al dente 1 cavolfiore a cimette. Scalda 500 g di besciamella pronta e arricchiscila con 1 tuorlo, 1 dl di panna, 80 g di gruyère grattugiato, noce moscata e pepe. Disponi il cavolfiore in una teglia imburrata, versaci sopra la salsa Mornay preparata, spolverizza con grana padano grattugiato e fai gratinare in forno per 20 minuti. Per 4 persone.

22

## Polenta e cavolo nero

Pulisci 1 cavolo nero e scottalo in acqua bollente salata; tritalo e passalo in padella con olio, aglio tritato e peperoncino. Cuoci 500 g di polenta precotta seguendo le indicazioni sulla confezione. Amalgama metà del cavolo, 1 dl di latte caldo e 40 g di grana padano grattugiato. Distribuisci la polenta nei piatti e completa con il cavolo rimasto. Per 4 persone.



Scegliere un supermercato NaturaSì significa essere certi di acquistare cibi biologici e biodinamici, selezionati e certificati. Ma vuol dire anche avere a cuore la salute della terra ed il rispetto delle risorse naturali.

**Hai richieste o suggerimenti?**
Scrivici su **naturasi.it/contatti** oppure chiamaci allo **045 8918611**

**naturasi.it**



# 28 modi per dire

23

## Frittelle di cavoletti e patate

Scotta 300 g di cavoletti di Bruxelles in acqua bollente salata, passali sotto acqua fredda, e affettali sottili. Lessa 500 g di patate al dente, sbucciale, falle raffreddare e grattugiale con una grattugia a fori grossi; affetta 1 cipolla. Mescola 100 g di farina con 2 uova e incorpora le verdure, sale e pepe. Scalda bene una padella con poco olio, disponi qualche cucchiaiata del composto preparato, schiaccia le frittelle con una spatola, falle dorare sui due lati, sgocciolale e tienile in caldo. Cuoci il composto rimasto come spiegato. Servi con panna acida. Per 4-6 persone.



24

## Sauté di cappuccio alla curcuma

Rosola in una padella 2 cipolle affettate con poco olio e burro. Unisci 2 patate a dadini e 1 mestolino di acqua, metti il coperchio e cuoci per 7-8 minuti. Spolverizzale con poca curcuma, toglile dalla padella e tienile da parte. Aggiungi nella stessa padella 2 carote raschiate e 1 cavolo cappuccio bianco tagliati a listarelle, chiudi e cuoci per 20 minuti. Riunisci patate e cipolla, regola di sale e pepe, aggiungi ancora poca curcuma e un pizzico di semi di cumino e servi. Per 4 persone.



25

## Involtini alla piemontese

Scotta 16 foglie di verza in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Sgocciolale, raffreddale sotto acqua fredda e falle asciugare. Mescola 250 g di polpa di maiale o di vitello macinata, 100 g di salsiccia (spellata, sgranata e rosolata), 60 g di grana padano grattugiato, 3 foglie di salvia tritate con 1 spicchio d'aglio, 1 uovo, noce moscata, sale e pepe. Suddividi il composto sulle foglie di verza, chiudi a involtino e fissa con stecchini. Disponi gli involtini in una pirofila imburrata, irrora con 1 mestolo di brodo, completa con poco burro e grana padano grattugiato e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Per 4 persone.



26

## Cavolfiore al curry

Scotta 600 g di cavolfiore a cimette in acqua bollente salata. Fai appassire 1 cipolla tagliata a fettine con 50 g di burro e 2 cucchiaini di curry. Unisci il cavolfiore freddo e prosegui la cottura per 5-7 minuti, unendo se necessario poca acqua calda. Spegni, aggiungi 100 g di yogurt greco, ancora un pizzico di curry e mescola con delicatezza. Per 4 persone.

27

## Insalata di cappuccio

Riunisci in una grande ciotola 1 cavolo cappuccio verde a listarelle, 1 mela rossa non trattata e 1 cipolla rossa a fettine sottili, 20 g di mirtilli rossi disidratati e 40 g di gherigli di noce spezzettati. Metti in una barattolo 3-4 cucchiai di olio, 1 cucchiaio di aceto di mele, sale e pepe; chiudi con il coperchio e agita. Condisci l'insalata con la salsina preparata. Per 4 persone.

28

## Romano alla romana

Lessa al dente 1 cavolo broccolo romanesco a cimette, sgocciolalo e lascialo raffreddare. Scalda una grande padella antiaderente senza grassi e fai rosolare 100 g di lardo o guanciale a dadini. Quando sarà croccante, unisci le cimette di cavolo e falle saltare per 2-3 minuti, mescolando con delicatezza. Profuma con una generosa macinata di pepe. Per 4 persone.






# LA DOLCEZZA FORMATO SANDWICH

**Sorprendi gli amici con gli originali biscotti con fiocchi di avena e un tocco di Nutella®**

# Sandwich cookies all'avena con Nutella®

**INGREDIENTI PER 10 PERSONE (CIRCA 20 BISCOTTI)**
**300 g farina - 230 g di burro freddo - 200 g zucchero di canna - 110 g di uova (circa 2) - 90 g fiocchi di avena - 3 g sale - 3 g lievito in polvere per dolci**
**PER FARCIRE E DECORARE**
**150 g Nutella® - zucchero a velo q.b.**

**1.** Versate lo zucchero in una ciotola. Unite il burro freddo a cubetti e il sale. Lavorate con le fruste elettriche fino a ottenere una massa omogenea. Aggiungete le uova e lavorate sino a che non saranno completamente assorbite.

**2.** A parte mescolate farina e lievito, poi unite al composto precedente e lavorate ancora. Aggiungete poi i fiocchi d'avena e mescolate con una spatola per incorporarli.

**3.** Rivestite una placca con la carta forno. Formate delle palline da circa 20 grammi e posizionatele sulla leccarda distanziandole di circa 4 cm l'una dall'altra. Dovrete ottenerne circa 40.

**4.** Cuocete in forno statico preriscaldato a 180° per circa 20 minuti nel ripiano centrale, quindi sfornate e lasciate raffreddare. Poi prendete un biscotto, mettete al centro della parte piatta 7,5 g di Nutella® e richiudete con un altro biscotto. Fate una leggera pressione con le mani e spolverizzate con lo zucchero a velo. Ripetete quest'operazione per tutti i biscotti.

Scopri tutte le ricette su
**giallozafferano.it/speciale/dolci-con-nutella**

Immagina la scena: una bella passeggiata sotto zero, una corsa fino a casa e poi tutti insieme a scaldarsi davanti a una tazza di tè fumante. In occasioni come questa è bello avere qualcosa di speciale da offrire agli amici, come i Sandwich cookies all'avena con Nutella®. Sono realizzati con il metodo dei Baci di Dama: due basi che si uniscono grazie a un "bacio" di Nutella®. La particolarità nasce dal contrasto, perché il rustico dei fiocchi di avena e dello zucchero di canna esalta il gusto unico di Nutella®. Si conservano sotto una campana di vetro per 2 giorni a temperatura ambiente e puoi provarli anche aromatizzati con un cucchiaino di miele o i semini di un baccello di vaniglia. In ogni caso il piacere maggiore viene dal condividerli, magari dividendoli romanticamente con la propria metà. In fondo anche questa è una bella prova d'amore!

## Pasticceria di casa tua con Nutella®

*Puoi preparare i Sandwich con Nutella® anche come regalo per un'occasione speciale. In questo caso disponili in un sacchetto e chiudi con un bel fiocco.*



# sfida a 3

SE AMI I LATTICINI, NON VORRAI PERDERTI LA SFIDA DI QUESTO MESE. È DEDICATA A UN SIMBOLO DELLA GOLOSITÀ: I "4 FORMAGGI"! EH GIÀ, PERCHÉ SE UNO È BUONO, UNIRNE 4 IN UN SOLO PIATTO È ROBA DA FAR PERDERE LA TESTA! I NOSTRI CAPISQUADRA HANNO CREATO TRE INFALLIBILI RICETTE CON I LORO ABBINAMENTI CASEARI PREFERITI. NON TI RESTA CHE PROVARLE E FARCI SAPERE QUAL È PER TE LA MIGLIORE

FOTO DI **GIAN MARCO FOLCOLINI**

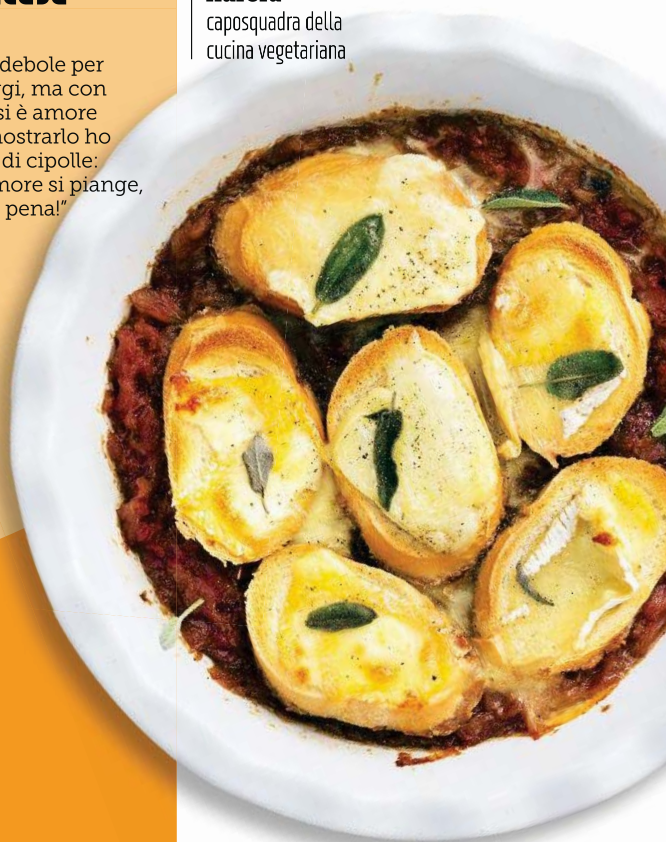




la ricetta di **Aurora** caposquadra della cucina vegetariana

## 1 Zuppa di cipolle gratinata alla francese

"Ho un debole per tutti i formaggi, ma con quelli francesi è amore vero. Per dimostrarlo ho affettato 1 kg di cipolle: a volte per amore si piange, ma ne vale la pena!"



**La sfida dello scorso numero, dedicata ai cocktail, è stata vinta da Aurora**




**Quale ricetta preferisci?**
Puoi votarla su www.giallozafferano.it






## 2 Torta rustica super filante

“Le torte salate sono perfette per un goloso antipasto, un pranzo veloce in ufficio o un simpatico pic nic. Se sei goloso di formaggi come me, questa la replicherai più volte!”

la ricetta di **Manuel** caposquadra della cucina veloce

Preparazione 15 min.
Cottura 25 min.

Gira pagina per le ricette

# quattro formaggi





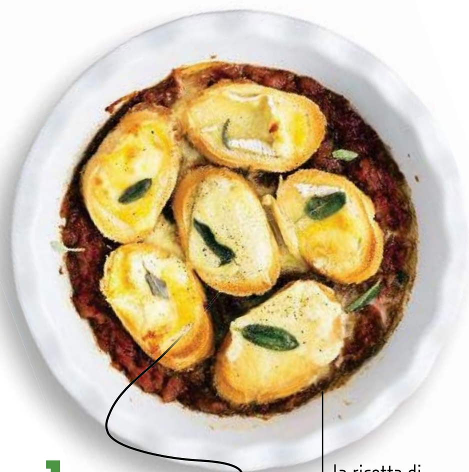
la ricetta di **Giovanni** caposquadra della cucina di tradizione

Preparazione 15 min.
Cottura 90 min.

## 3 Treccia con tanti gusti

“Una pasta brioche al formaggio con ben tre filoncini differenti e 3 combinazioni di ripieno. Così ad ogni fetta avrai una sorpresa!”

Preparazione 180 min.
Cottura 50 min.



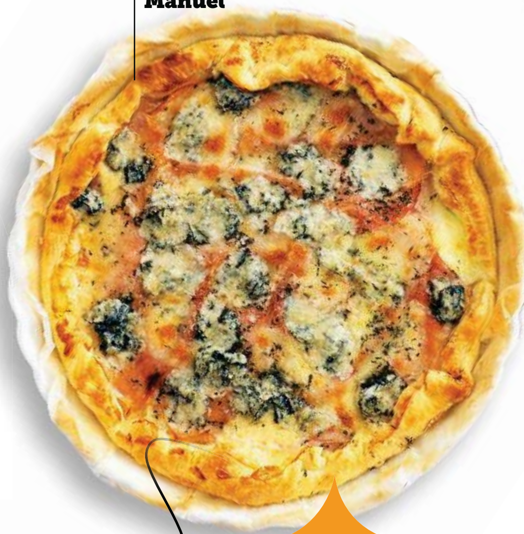
la ricetta di **Aurora**

1

# Zuppa di cipolle gratinata alla francese

**Per 4 persone**
**1 kg di cipolle miste - 50 g di burro - 20 g di Langres - 20 g di Resit brebis (o brie) - 20 g di Boursault - 20 g di Camembert - 1/2 cucchiaino di zucchero - 1 bicchiere di vino bianco - brodo vegetale - 1 baguette - foglie di salvia - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero**

**Sbuccia e affetta le cipolle**. Fai sciogliere in una casseruola il burro e unisci la salvia: la cucina comincerà a profumare di buono e le lacrime saranno dimenticate.
**Aggiungi le cipolle** e falle stufare a fuoco dolce per circa mezz'ora, in modo che risultino tenerissime, poi aggiungi 1 cucchiaino di sale e lo zucchero e alza la fiamma. Non appena le cipolle risulteranno dorate, bagnale con il vino e fai evaporare.
**Copri a filo con il brodo** e prosegui la cottura della zuppa a fuoco moderato, per circa mezz'ora, aggiungendo altro brodo quando serve. Alla fine dovrà risultare densa ma non asciutta. Intanto taglia la baguette a fette di 1 cm e tostale in forno a 200° per 5 minuti. Trasferisci la zuppa in una pirofila, distribuisci i formaggi sulle fette di pane e sistemale sulla superficie della zuppa, irrora con un filo d'olio e completa con foglie di salvia e una macinata di pepe. Passa in forno per 7 minuti in modalità grill: si creerà una crosticina dorata. Chi potrà resistere?



la ricetta di **Manuel**

2

# Torta rustica super filante

**Per 4 persone**
**1 rotolo di sfoglia pronta rotonda da 230 g - 120 g di Gruyère - 90 g di gorgonzola piccante - 200 g di prosciutto cotto a fette - 150 g di scamorza dolce - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 2-3 rametti di timo - qualche foglia di salvia**

**Srotola la pasta sfoglia** e stendila in uno stampo da 28 cm di diametro. Comincia a farcirla sistemando 2 terzi della scamorza a fette e metà del prosciutto cotto. Continua facendo uno strato di Gruyère a fettine e poi copri con il rimanente prosciutto. Aggiungi profumo e sostanza con il gorgonzola piccante a cubetti e la scamorza rimasta.
**Scalda il forno a 180°** e rifinisci la torta con un trito di erbe aromatiche: basteranno qualche rametto di timo e alcune foglie di salvia fresca. Termina con il quarto formaggio spolverizzando la superficie con il grana padano, servirà a far gratinare bene la superficie e ottenere una sfiziosa crosticina.
**Dopo 20 minuti in forno** il formaggio comincerà a sciogliersi per bene; quindi passa alla modalità grill per gli ultimi 3 minuti così che la torta rustica si dori al punto giusto. Mmmhhh che profumino!!!



la ricetta di **Giovanni**

3

# Treccia con tanti gusti

**Per 4 persone**
**Per il lievitino: 200 g di farina 00 - 60 g di zucchero - 7 g di lievito di birra secco (o 25 g se fresco) - 200 g di latte**
**Per l'impasto: 250 g di farina 00 - 100 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo (55 g) - 1 tuorlo (18 g) - 60 g di burro - sale**
**Per il ripieno e per guarnire: 40 g di quartirolo lombardo - 20 g di olive nere denocciolate - 40 g di gorgonzola piccante - 40 g di pere kaiser (già sbucciate) - 40 g di prosciutto cotto in un pezzo - 40 g di scamorza - 20 g di panna - semi di sesamo**

**Prepara il lievitino**: riunisci in una ciotola il latte, il lievito e lo zucchero. Mescola con un cucchiaio di legno e amalgama la farina, poi copri con la pellicola e fai riposare il mix per un'oretta fino a vederlo raddoppiare.
**Ora fai l'impasto**: trasferisci il lievitino in una planetaria con il gancio, unisci l'uovo e il tuorlo e aziona l'apparecchio a velocità media per 20 minuti aggiungendo il parmigiano e metà della farina a cucchiaiate. Continua con il burro a temperatura ambiente un pezzetto per volta, 5 g di sale e la restante farina a cucchiaiate finché il mix sarà sodo (potrebbe non servirti tutta).
**Trasferisci l'impasto** sulla spianatoia, piegalo in due parti e fallo rotolare sotto il palmo della mano per formare una palla, quindi lascialo lievitare un'ora in una ciotola coperta da pellicola. Stendi la pasta in 3 strisce di 45x10 cm. Farciscine una con cotto e scamorza, una con zola e pere, una con quartirolo e olive, tutti a cubetti di 1/2 cm.
**Bagna i bordi** delle strisce con pochissima acqua e pizzica i lembi per sigillare il ripieno ottenendo così dei filoncini. Unisci le tre punte dei filoncini inumidendole e intrecciali alternandoli. Sistema la treccia su una placca coperta con carta da forno e fai riposare per 10 minuti coprendola con la pellicola. Spennella la treccia con la panna, aggiungi i semi e inforna a 180° per circa 50 minuti.

# veloce è rock

IL CAPOSQUADRA

## Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA




## Gröstl alla tirolese

### Lo senti anche tu il canto dello Jodel?

**Adoro il Trentino-Alto Adige. Adoro tutta la regione senza esclusione di province, perché ogni volta andarci è per me una grande festa. La prima volta che assaggiai il Gröstl, ne ordinai prima una porzione, poi un'altra e infine una terza da portare a casa. Un mix di sapori che combaciava clamorosamente con i miei gusti**

Sbuccia 600 g di patate, tagliale a tocchetti e lessale per circa 20 minuti. Nel frattempo occupati del condimento principale: l'accoppiata vincente è composta da 150 g di speck e 160 g di pancetta dolce tagliati a cubetti. Falli rosolare in padella dove avrai sciolto 50 g di burro e unisci 350 g di cipolle. Sembrano tante, ma tenendo il fuoco alto e tagliandole a falde sottili, in circa 15 minuti cuoceranno e si coloreranno insieme alle carni. Sgocciola le patate e uniscile al composto, mescola e aggiungi una bella macinata di pepe nero, immancabile erba cipollina tritata e 1/2 cucchiaino della spezia che caratterizza questo piatto, il cumino. Spegni il fuoco e cuoci 4 uova in padella con 20 ml di olio extravergine di oliva: saranno il "contorno" da adagiare sopra ogni piatto. Ricco, profumatissimo e sostanzioso, il Gröstl oltre che buonissimo è davvero affascinante. Guten Appetit! Per 4 persone.

### In principio era il fritto

In questa versione le patate sono lessate, ma quando lo assaggiai in quella birreria gigante, dentro al Gröstl le patate erano fritte! Obbligatorio accompagnare il piatto con un bel vin brulé e il camino acceso. Se il camino non è disponibile, chiedere un altro bicchiere di vin brulé: in qualche modo bisognerà scaldarsi, no?

**Tocco fumé**
Noi abbiamo utilizzato cumino in polvere, ma se questa spezia ti fa arricciare il naso, puoi optare per la paprika affumicata.

FOTO DI SARA D'ALBERTO

# tre piatti TRE INGREDIENTI

**Non ne servono di più per preparare queste gustosissime ricette, pensate per chi ha poco tempo ma vuole ugualmente imbandire una tavola sfiziosa e ricca di sapore**

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

## Radici dolci

Le barbabietole, note anche come "rape rosse", si trovano in commercio già cotte a vapore o al forno, sottovuoto e pronte per l'uso. Sono molto diffuse nel nord Italia: in Veneto, in particolare, vengono cotte sotto la cenere.





ricette di **Eleni Pisano** Food stylist

## Fagottini di pasta fillo con cavolo nero e feta

**Per 4 persone**
**5 fogli di pasta fillo - 300 g di cavolo nero - 2 uova - 180 g di feta - 1 spicchio d'aglio - peperoncino in polvere - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale**

Preparazione 20 min.
Cottura 15 min.

**Pulisci il cavolo nero**, asciugalo tamponandolo con carta da cucina e taglialo in modo grossolano. Scalda in una padella lo spicchio d'aglio, vestito e schiacciato, in 2 cucchiai di olio; aggiungi il cavolo nero e fallo insaporire a fuoco medio alto per 4 minuti. Spegni il fuoco, elimina l'aglio e aggiungi un pizzico di sale e di peperoncino.
**Sguscia le uova in una ciotola**, aggiungi la feta sgranata con le mani e 2 cucchiai di olio. Amalgama bene il tutto e unisci il cavolo nero. Ungi con il burro sciolto uno per uno i fogli di pasta fillo, sovrapponili sul piano di lavoro e ricava 4 rettangoli uguali.
**Metti al centro di ogni rettangolo** il composto e richiudi bene i fagottini, piegando sotto la pasta in eccesso. Fai un paio di fori sulla superficie dei fagottini con i rebbi della forchetta; spennellali con poco olio. Mettili in una teglia da forno e cuocili a 180° per circa 10 minuti. Lasciali riposare qualche minuto e servili caldi.





# Spaghetti con crema di barbabietola e taleggio

**Per 4 persone**
**320 g di spaghetti - 100 g di barbabietola cotta al forno (o in alternativa cotta al vapore) - 150 g di taleggio morbido - 2 rametti di timo - semi di sesamo bianco - olio extravergine di oliva - sale**

**Cuoci al dente** gli spaghetti in abbondante acqua salata bollente. Intanto pulisci la barbabietola, lavala velocemente sotto acqua fredda, tamponala e tagliala a tocchi grandi. Metti nel contenitore del frullatore a immersione la barbabietola, un pizzico di sale e 3 cucchiai di olio.
**Frulla il tutto** fino a ottenere una consistenza omogenea e cremosa. Elimina la crosta del taleggio e taglialo a piccoli pezzi; scioglili in poco latte. Scola la pasta e saltala in padella per 2 minuti aggiungendo prima la salsa di barbabietola e poi la crema di taleggio, fino ad amalgamare gli ingredienti e ottenere un condimento cremoso.
**Servi la pasta** calda, guarnita con foglie di timo e un pizzico di semi di sesamo bianco.

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

## La buccia è ok

Piccole, ovali o tondeggianti, sono raccolte prima della completa maturazione, quando i loro zuccheri non si sono ancora trasformati in amido. La buccia rimane sottile ma ricca di nutrienti e può essere consumata. Cotta, la polpa diventa morbida e dolce.

# Spiedini di salmone con patate e olive

**Per 4 persone**
500 g di salmone in tranci - 250 di patatine gialle - 150 g di olive taggiasche snocciolate - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale

**Metti nel contenitore** del frullatore a immersione le olive sgocciolate con il prezzemolo mondato e spezzettato e 3 cucchiai di olio. Frulla il tutto fino a ottenere una pasta dalla consistenza densa. Taglia a pezzettoni regolari il salmone e passali nella pasta di olive.
**Cuoci in acqua bollente** salata le patate senza privarle della buccia; falle cuocere per circa 12 minuti dall'inizio del bollore, scolale e tagliale a metà.
**Componi gli spiedini** alternando i pezzi di salmone conditi e le patate. Stendi gli spiedi su una placca foderata di carta oleata e cuocili in forno a 190° per 10 minuti. Servi subito con prezzemolo.



Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

# 8 piatti per SAN VALENTINO

## Ricette veloci e intriganti da gustare in un romantico tête-à-tête

A CURA DI **M. COMINELLI**
RICETTE DI **S.VIGANÒ, M. COMINELLI C. CAMPI, A.GNOCCHI**
FOTO DI **M. PADULA**

## Finti sushi di salumi, frutta e formaggi

**Per 2 persone**
**4 fette di prosciutto crudo - 80 g di robiola - 1 piccola pera non troppo matura - qualche gheriglio di noce - 1 limone - 4 fette di bresaola - 80 g di crescenza - granella di nocciole - 1 ciuffo di erba cipollina - 4 fette di mortadella - 80 g di formaggio spalmabile - parmigiano reggiano - granella di pistacchi - aceto balsamico - olio extravergine di oliva**

**Sbuccia la pera**, elimina il torsolo, tagliala a bastoncini e irrorali con succo di limone. Disponi sul piano di lavoro un foglio di pellicola e stendi sopra le fettine di prosciutto, accavallandole leggermente. Spalma sopra la robiola e crea una fila di bastoncini di pera paralleli al lato più lungo del rettangolo di prosciutto; arrotola, partendo sempre dal lato più lungo e aiutandoti con la pellicola.
**Nello stesso modo** crea 1 rotolino con la bresaola, farcendola con crescenza, granella di nocciole ed erba cipollina tagliuzzata e un altro rotolino con mortadella, formaggio spalmabile, 30 g di parmigiano reggiano in scaglie e granella di pistacchi. Metti i rotolini in freezer per 30 minuti.
**Elimina le pellicole** dei 3 rotolini e dividili in tanti cilindretti. Disponili su un vassoio con la parte tagliata verso l'alto. Decora quelli di prosciutto con mezzi gherigli di noce; quelli di bresaola con granella di nocciole ed erba cipollina tagliuzzata e quelli di mortadella con granella di pistacchi, parmigiano reggiano a scagliette e poche gocce di aceto balsamico. Irrora i rotolini di bresaola con un filo di olio e servi.

Preparazione 20 min.
Cottura nessuna

"Per ridurre i rotolini a cilindretti usa un coltello a lama sottile e molto affilata, bagnata in acqua fredda dopo ogni taglio".

**Alessandro Gnocchi**





Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Sostituisci l'arancia con un pompelmo rosa. È la variante che preparo per una cenetta fra amiche per la Festa della donna".

**Silvia Viganò**

## Medaglioni di maiale con salsa all'arancia

**Per 2 persone**
**4 fette di filetto di maiale di circa 100 g ciascuna - 4 di fettine di lardo - 4 foglie di alloro - 1 arancia non trattata - 1 scalogno - 1 cucchiaino di senape delicata - salsa Worcestershire - 1 cucchiaino di miele fluido - burro - granella di pistacchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Avvolgi i bordi di ciascun fetta** di filetto con una fettina di lardo e 1 foglia di alloro e fissa con giri di spago da cucina. Spennellali con la senape e gocce di Worcestershire. Ricava da 1/2 arancia 4 rondelle di 1/2 cm di spessore; salale, pepale e spennellale con olio. Scalda una piastra, mettici sopra 1 foglio di carta da forno, griglia le fette di arancia 2 minuti per parte e poi tienile in caldo. Ricava la scorza della 1/2 arancia rimasta e tagliala a julienne; spremila e filtra il succo.
**Infarina i medaglioni** e rosolali su entrambi i lati in una padella antiaderente con poco burro e olio per 3-4 minuti; sgocciolali e tienili in caldo. Fai appassire nella stessa padella lo scalogno tritato, bagna con il succo d'arancia e aggiungi il miele; fai ridurre leggermente la salsina e amalgama qualche fiocchetto di burro freddo a pezzetti, mescolando con una frusta.
**Riunisci la carne nella padella** e aggiungi la scorza a julienne. Scalda i medaglioni 2 minuti per parte e spegni. Disponili sopra le rondelle di arancia grigliate, irrora con il fondo di cottura e le scorzette, regola di sale e pepe e completa con poca granella di pistacchi.

# Gamberoni al bacon con cuoricini di polenta

**Per 2 persone**
**2 fette di polenta pronta in panetto, di circa 2 cm di spessore - 4 gamberoni - 4 fettine di sottili di bacon - 100 g di bietoline pulite - 1 cipollotto - 20 g di uvetta - 20 g di pinoli tostati - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Ritaglia le fette di polenta** con un tagliapasta a forma di cuore di circa 8 cm di "diametro" e spennellale con poco olio su entrambi i lati. Sguscia i gamberoni, lasciando attaccate teste e code, incidili sul dorso e privali del filetto nero; lavali, asciugali e avvolgi la polpa di ciascuno con 1 fettina di bacon. Infilza i gamberoni nel senso della lunghezza con uno stecchino in misura, in modo che rimangano ben diritti in cottura.
**Elimina le radichette** e la parte verde del cipollotto e tritalo. Fallo appassire in una padella con un filo d'olio, aggiungi le bietoline e cuocile con il coperchio per 2 minuti. Scoperchia, unisci l'uvetta, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per altri 2 minuti a fiamma vivace; completa con i pinoli tostati e tieni in caldo.
**Scalda 1 grande piastra** o due più piccole, copri con carta da forno e griglia i cuori di polenta e i gamberoni 2 minuti per lato. Suddividi le bietoline, i cuori di polenta e i gamberoni nei piatti, elimina gli stecchini e servi subito.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

"Come accompagnamento a questo piatto uso di solito la polenta bianca che ha un sapore più dolce e delicato".

**Cinzia Campi**



# ENTRÉE D'AMARE

**Cuoricini di tramezzini**
Prepara 4 tramezzini a tre piani farcendoli con gli ingredienti che più ti piacciono. Puoi usare salse (maionese, salsa rosa, salsa tonnata) salumi a fettine (salame, prosciutto, speck, bresaola), pesci affumicati (salmone, tonno, pesce spada) formaggi (robiola, caprini, crescenza), insalatine ed erbe aromatiche. Ritagliali con un piccolo tagliapasta a forma di cuore, infilzali 2 a 2 con 1 spiedino e completa con mezzo pomodorino.





# Lasagnette a cuore con crostacei e verdurine

**Per 2 persone**
**4 rettangoli di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 1 dl di latte - 1 dl di brodo vegetale o di pesce - farina - 1/2 porro - 1 carota - 1/2 sedano rapa - 1 limone - 200 g di piccole mazzancolle sgusciate e pulite - 1 fetta di pane di segale - timo - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Sbuccia il sedano rapa,** lavalo, asciugalo, riducilo a julienne e irroralo con succo di limone. Raschia la carota, spuntala e tagliala a listarelle; pulisci il porro e affettalo. Salta tutte le verdure in una larga padella con poco olio, sale e pepe per 5 minuti. Completa con il timo e una noce di burro.
**Salta le mazzancolle** in una padella e a fuoco vivo con poco olio per 15 secondi. Tosta 20 g di farina con 20 g di burro in una casseruola, mescolando con una frusta. Unisci latte e brodo freddi tutti in una volta e cuoci fino a ottenere una besciamella; regola di sale. Sbriciola al mixer la fetta di pane di segale e tostala.
**Procurati 2 tagliapasta** a forma di cuore di circa 10-12 cm di "diametro". Ricava con uno di questi 8 cuori dalle sfoglie di pasta. Fodera la placca con carta da forno bagnata e strizzata e ungila con olio. Disponi i 2 tagliapasta al centro e disponi al loro interno un cuore di pasta. Vela con poca besciamella, aggiungi 1-2 gamberi e qualche verdurina e spolverizza con briciole di pane. Crea altri tre strati nello stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Con una paletta trasferisci le lasagnette nei piatti, sfila i tagliapasta e servi subito.

"Se vuoi replicare le lasagne in teglia per 4-6 persone, usa 250 g di pasta e triplica tutti gli altri ingredienti della ricetta".

**Mauro Cominelli**

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

# COOK'S NOTES

**L'origine del babà**
Non è nato a Napoli, bensì per la noia di un re polacco, Stanislao Leszczinski. Detronizzato e nominato duca di Lorena, stanco di mangiare il kugelhupf (tipico dolce locale), lo inzuppò per caso nel rum.

**AL POSTO DEI FRUTTI ROSSI, PUOI USARE QUELLI ESOTICI A DADINI**

**Mitica Pavlova**
La ricetta è ispirata alla Pavlova, un dolce scenografico a base di meringa, panna montata e frutta (vedi foto), che deve il suo nome alla ballerina russa Anna Pavlova. Questa specialità venne creata per lei da un pasticciere dell'albergo di Wellington, capitale della Nuova Zelanda che la ospitò durante un suo soggiorno nel 1926.



## Mini Pavlove alla panna e frutti di bosco

**Per 2 persone**
**4 meringhe pronte di medie dimensioni - 1 dl di panna fresca - 1 cucchiaio di zucchero a velo vanigliato - 125 g di frutti di bosco misti**

**Crea un ampio incavo** sulla sommità delle meringhe, incidendole delicatamente con uno coltellino ben affilato e svuotale con uno scavino, facendo molta attenzione a non rompere i dolci; sbriciola le parti di meringa tolte e tienile da parte. Lava i frutti di bosco delicatamente, tuffandoli per un istante in una ciotola con acqua fredda; falli asciugare stesi su carta da cucina.
**Versa la panna** ben fredda in una ciotola a bordi alti e comincia a montarla con le fruste elettriche, aumentando gradualmente la velocità e unendo, man mano che si gonfia, lo zucchero a velo setacciato attraverso un colino. Amalgama le briciole di meringa.
**Distribuisci la panna montata** all'interno delle meringhe svuotate. Completa le mini Pavlove con i frutti di bosco e, se vuoi, con qualche fogliolina di menta e servi subito.

Preparazione 15 min.
Cottura nessuna

"Capita, quando preparo questo dolce, di rompere senza volere una meringa. Quindi procuratene un paio in più, per avere una scorta".
**Silvia Viganò**





Preparazione 15min.
Cottura 25 min.

"È una delle mie ricette preferite, perché amo stupire con i colori. Provala anche in verde, usando gli spinaci".
**Alessandro Gnocchi**

## Risotto rosso al beurre blanc con pescatrice

**Per 2 persone**
**160 g di riso Carnaroli - 1 barbabietola rossa cotta - 1 scalogno - 200 g di polpa di pescatrice - brodo vegetale o di pesce - semi di papavero - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**
**Per il beurre blanc: 1/2 cipolla - 40 g di burro - 1 dl di vino bianco - 0,5 dl di aceto di mele**

**Prepara il beurre blanc**: affetta la cipolla e trasferiscila in una casseruola con il vino bianco e l'aceto. Porta a bollore a fuoco basso e cuoci finché le cipolle saranno trasparenti e sarà evaporato tutto il liquido; spegni e incorpora il burro. Filtra il tutto attraverso un colino a maglie fitte e suddividi il beurre blanc ottenuto in un paio di scomparti di una vaschetta per il ghiaccio; metti in freezer a congelare.
**Riduci la pescatrice** a cubetti; taglia 1/2 barbabietola a dadini e frulla l'altra metà con il brodo. Trita lo scalogno e fallo stufare in una casseruola con 20 g di burro e poco olio. Fai saltare i cubetti di pescatrice nel soffritto per 2 minuti e sgocciolali. Intanto, tosta il riso in una padella antiaderente senza grassi per 2 minuti. Trasferisci il riso nella casseruola con il soffritto, irrora con 2 mestoli di brodo caldo alla barbabietola e mescola. Prosegui la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo 1 mestolo di brodo quando il precedente sarà evaporato e mescolando a ogni aggiunta; sala e pepa.
**Due minuti prima** della fine della cottura, aggiungi i cubetti di pescatrice e i dadini di barbabietola. Spegni il fuoco e manteca il risotto con il beurre blanc preparato ancora congelato, mescolando. Fai riposare il risotto per 1-2 minuti, spolverizza con pochi semi di papavero e servi.



# Tiramisù semifreddo al limone con babà

**Per 2 persone**
**125 g di mascarpone - 1 albume di un piccolo uovo - 1 tuorlo - 1 cucchiaio di zucchero - 1 cucchiaio scarso di lemon curd - 1/2 limone non trattato - 4 piccoli babà al rum o al limoncello**

**Monta l'albume a neve** ben ferma con qualche goccia di succo di limone. Monta il tuorlo con lo zucchero, finché sarà gonfio e chiaro. Amalgama il mascarpone ben freddo, il lemon curd e la scorza del limone grattugiata; poi incorpora l'albume a neve con delicati movimenti dal basso verso l'alto. **Versa metà della crema** al mascarpone all'interno di 2 stampini individuali a forma di cuore. Disponi 1 **babà** sopra ciascuno e copri con la crema di mascarpone rimasta. **Metti i tiramisù in freezer**, finché si induriranno, ma senza farli completamente congelare; sformali e decorali gli gli altri babà e a piacere con fettine di limone; servili se vuoi con bicchierini di limoncello ben ghiacciato.

Preparazione 20 min.
Cottura nessuna

"L'albume unito alla crema di mascarpone rende il tiramisu ghiacciato più cremoso e dà anche un tocco di leggerezza"

**Mauro Cominelli**



# Filetto allo Champagne con salsa olandese

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

**Per 2 persone**
**400 g di filetto di manzo in un solo pezzo - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio - brodo - 2 tuorli - 75 g di burro - Champagne - aceto di vino bianco - 1 limone - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Disponi il rosmarino sul filetto di manzo** nel senso della lunghezza e fissalo con spago da cucina; salalo e pepalo. Scalda una casseruola che possa andare in forno con 2 cucchiai di olio e l'aglio e rosola la carne su tutti i lati. Quando il filetto sarà dorato in modo uniforme, irroralo con 1 bicchiere di Champagne, versa poco brodo e cuoci in forno già caldo a 220° per circa 5 minuti. Abbassa la temperatura del forno a 200° e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Avvolgi il filetto in un foglio di alluminio e tieni in caldo il fondo di cottura.
**Fai bollire 1 cucchiaio di aceto** e 2 cucchiai di Champagne in un pentolino, fino a ridurlo a 1 cucchiaino. Metti i tuorli in una ciotola resistente al calore con la riduzione di **aceto** e Champagne, 1 cubetto di ghiaccio e 20 g di burro freddo a pezzetti. Cuoci a bagnomaria, mescolando con una frusta, finché la salsa si gonfierà; poi incorpora il burro rimasto ben freddo, 3 pezzetti alla volta, sempre preceduti da 1 cucchiaino di acqua ghiacciata, continuando a montare, finché la salsa risulterà densa e ben amalgamata. Togli dal fuoco, regola di sale e pepe e unisci a filo 1 cucchiaio di succo di limone.
**Elimina spago e rosmarino** dal filetto e taglialo a fette di 4-5 mm di spessore; distribuiscile nei piatti e irrorale con il fondo di cottura tenuto da parte. Servi con la salsa olandese suddivisa in due ciotoline, accompagnando a piacere con verdure cotte al vapore.

"Stai bene attenta alla temperatura del bagnomaria, perché un calore eccessivo potrebbe fare impazzire la salsa".

**Cinzia Ciampi**

## GRANDE ACETO

**Se sei abituata** a usarlo solo per condire l'insalata, ti stupirai dei suoi tanti usi, in particolare nella cucina francese. È essenziale per la preparazione del beurre blanc, letteralmente burro bianco, e della salsa olandese. Qui il beurre blanc è usato per mantecare un insolito risotto, mentre nelle ricette tradizionali accompagna, come anche la salsa olandese, verdure, pesci, crostacei e carni.

Per la versione **alla contadina**, spella la salsiccia, sgranala e rosolala in una padella. Sfuma con il vino bianco e cuoci per 10 minuti. Sgocciola la salsiccia con un mestolo forato, lasciando il fondo di cottura. Pulisci i carciofi, eliminando gambi, foglie più dure e punte; tagliali a spicchietti e trasferiscili in una ciotola con acqua fredda e succo di limone. Sgocciolali e mettili nella padella dove hai cotto la salsiccia, sotto la quale avrai riacceso il fuoco. Bagna con poca acqua calda e cuoci per 15 minuti con il coperchio; profuma con le foglie di maggiorana. Completa come spiegato nei box della pagina seguente.

# gratin DI PASTA

**Ricco, cremoso e con quell'irresistibile crosticina in superficie è un primo perfetto per le serate invernali. Un'idea furba da preparare in anticipo**

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



1

# CUOCI BESCIAMELLA E PASTA

Sciogli 50 g di burro in una casseruola, unisci 50 g di farina e lasciala tostare per 1-2 minuti. Versa 5 dl di latte freddo tutto in una volta e cuoci a fiamma bassa per 7-8 minuti, in modo da ottenere una besciamella addensata. Regola di sale e pepe, profuma con una grattugiata di noce moscata e completa con 1-2 cucchiai di grana padano grattugiato. Cuoci la pasta scelta al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, blocca la cottura sotto acqua fredda e falla asciugare.

2

# SCEGLI LA FARCITURA

**Alla contadina**: il rustico ragù di salsiccia è impreziosito dagli ortaggi di stagione e dall'erba aromatica

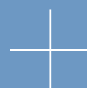

320 g di fusilli



500 g di salsiccia




1 dl di vino bianco

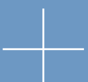



4 carciofi


2 ciuffi di maggiorana

**Affumicata:** stufa i porri a rondelle sottili con lo speck non troppo magro e il vino; la scamorza a dadini fonderà in forno


320 g di conchiglie



200 g di speck a dadini




2 porri

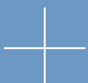


150 g di scamorza affumicata


1 dl di vino bianco

**Raffinata**: cuoci i funghi ammollati e strizzati con lo scalogno e aggiungi il prosciutto e il prezzemolo tritato


320 g di mezze penne



150 g di prosciutto cotto a dadini




40 g di porcini secchi


2 scalogni tritati

1 ciuffo di prezzemolo

3

# COMPLETA E INFORNA

Mescola in una grande ciotola tutti gli ingredienti preparati, la pasta e la besciamella. Versa il tutto in una teglia unta con olio o burro, spolverizza con grana padano, copri con alluminio e cuoci in forno già caldo per 15 minuti. Togli l'alluminio e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Lascia sotto il grill a gratinare per 2-3 minuti e servi.

NUOVA SEDE

la Scuola di Cucina

sale&pepe




# UN'ESPERIENZA DA GUSTARE FINO IN FONDO.

**Da NEFF Collection Brand Store, via Lazzaretto, 3 - Milano.**



## UNA LOCATION SPECIALE PER I VERI AMANTI DELLA CUCINA.

Un luogo altamente attrezzato dove sperimentare nuove ricette e nuovi modi di cucinare liberando la fantasia. 16 postazioni attive per un'esperienza interamente dedicata al gusto.



## TANTI NUOVI CORSI E ATTIVITÀ.

Corsi per adulti, percorsi a più lezioni, lezioni private o di gruppo. Location per eventi aziendali o privati, team building e feste di compleanno.

**GUARDA** il calendario dei corsi su **www.scuoladicucina.it** e **ISCRIVITI ON LINE.**

Per info e prenotazioni: **info.scuoladicucina@mondadori.it,** oppure chiama il numero **02.75423300** (martedì e giovedì dalle 14 alle 18).

**SEGUICI SU** **#foodstylelovers**

**IN COLLABORAZIONE CON**




**SPONSOR UFFICIALI**
























GRUPPO MONDADORI

DI ALESSANDRO GNOCCHI

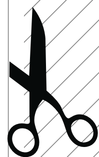
**LO SAPEVI CHE...**
*LA PIÙ VENDUTA È LA PESCA*

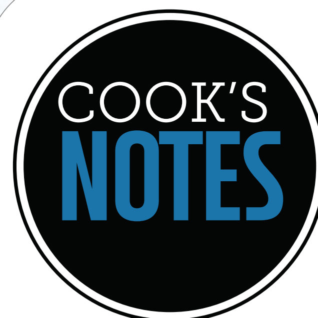
**PIÙ È SODA, PIÙ È BUONA**
Tutta la frutta può essere conservata in sciroppo; però la migliore è quella più compatta, come pesche, ciliegie, prugne, albicocche, pere e ananas.

# frutta sciroppata

La conservazione della frutta in sciroppo si fonda su un principio fisico e uno chimico che ne impediscono il deperimento: il primo è la sterilizzazione, il secondo è l'aggiunta di saccarosio. La lavorazione industriale non ha fatto che riprodurre meccanicamente ciò che da molto tempo si fa nell'uso domestico. La frutta è raccolta prima della completa maturazione in modo che rimanga soda; quindi viene sbucciata e denocciolata e poi scottata in acqua a 90° per pochi minuti. A questo punto è pronta per essere trasferita nei contenitori già sterilizzati ed essere coperta dallo sciroppo caldo di acqua e saccarosio. Possono essere aggiunti fruttosio e glucosio, un correttore di acidità (acido citrico o ascorbico) e, soprattutto per le ciliegie, un colorante; per questo è bene verificare gli ingredienti e scegliere i prodotti con l'elenco più breve. Una volta chiusi, i barattoli vengono pastorizzati a circa 100° e destinati alla distribuzione.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL






**DURANTE LA LAVORAZIONE LA FRUTTA SCIROPPATA PUÒ PERDERE FINO AL 30%-40% DI NUTRIENTI, IN PARTICOLARE LE VITAMINE**

70%

**DI CALORIE IN PIÙ**
rispetto alla frutta fresca; è da considerare un dessert

## Conservazione

**1 Lattina o vetro?** Dal punto di vista funzionale, non esistono differenze tra il vasetto di vetro e la lattina; il primo permette di verificare l'integrità del prodotto, mentre la seconda è più leggera e resistente agli urti.
**2 Quando scade?** Sull'etichetta viene riportata la dicitura "Da consumare preferibilmente entro il...": ciò significa che la frutta sciroppata non ha una vera "scadenza", ma un termine minimo di conservazione che arriva anche a 3 anni.



## Zuppa inglese, pesca e sciroppo allo zenzero

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**200 g di pan di Spagna - 1 pesca sciroppata - 1/2 limone - 1 cm di zenzero - 80 g di zucchero di canna - 150 g di yogurt greco - noce moscata**
**Per la crema pasticcera: 6 tuorli - 100 g di zucchero - 40 g di farina - 7 dl di latte - 1 baccello di vaniglia - sale**

**Sciogli lo zucchero** in un pentolino con 1 dl di acqua; unisci il succo del limone e lo zenzero tritato, fai sobbollire lo sciroppo per qualche minuto, poi toglilo dal fuoco, fallo intiepidire e filtralo.
**Per la crema pasticcera** monta i tuorli con lo zucchero e un pizzico di sale. Unisci la farina, i semini di vaniglia, il latte intiepidito, poi cuoci la crema per 7-8 minuti fino a che si addensa e lasciala raffreddare.
**Frulla la pesca sciroppata** con un pizzico di noce moscata. In una ciotola, mescola lo yogurt con la crema pasticcera. In 4 coppe, distribuisci la crema, la vellutata di pesca e il pan di Spagna a fettine inzuppate nello sciroppo allo zenzero. Alterna gli strati fino a riempire le coppe e metti in frigo per 1 ora. Decora, se ti piace, con fettine di lime, noce moscata, menta e servi.

## Crostata con crema di pistacchi

Preparazione **25 minuti+ riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **6 persone**

**Per la frolla: 150 g di farina 00 - 50 g di farina integrale - 80 g di burro - 90 g di zucchero a velo - sale**
**Per la crema di pistacchio: 180 g di pistacchi non salati in granella - 100 g di coccolato bianco - 30 g di burro - 4 cl di latte intero - cannella in polvere**
**Per la decorazione: 250 g di frutta sciroppata variegata**



STEP BY STEP



1
**Mescola le due farine** in una ciotola, aggiungi il burro ammorbidito, lo zucchero a velo e un pizzico di sale. Amalgama tutti gli ingredienti sino ad ottenere un impasto compatto e liscio: se lo lavori con le mani usa solo le dita per non scaldarlo troppo e renderlo poco elastico oppure utilizza un robot da cucina. Copri la pasta con una pellicola trasparente e lasciala riposare in frigo per almeno 3 ore.

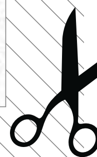


2
**Tosta i pistacchi** in una padella antiaderente per 2 minuti a fuoco medio. In un pentolino, sciogli a bagnomaria il cioccolato bianco, il burro e un pizzico di cannella. Quando gli ingredienti saranno morbidi, aggiungi il latte e mescola molto bene. In un frullatore, trita i pistacchi tostati fino a renderli una farina; trasferiscili in una ciotola, aggiungi il composto caldo di burro e cioccolato e amalgama bene. Poi lascia raffreddare il composto.



3
**Stendi la pasta frolla** e disponila in una tortiera quadrata di circa 30 cm di lato ricoperta di carta da forno; poi con una forchetta fai qualche foro sulla base. Copri la frolla con carta da forno, distribuisci sopra dei legumi secchi e fai cuocere in forno a 180° per 18 minuti. Fai raffreddare la frolla, poi aggiungi la crema di pistacchio e metti in frigo per 30 minuti. Quindi decora la crostata con la frutta sciroppata e servi.

RICETTA DI ELENI PISANO, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



# con la **pentola a pressione**

DI **ANNA PACCHI**

## Salmone con porri all'arancia

Preparazione **5 minuti**
Cottura **7 minuti**
Dosi per **4 persone**

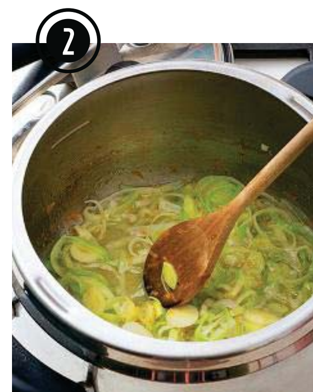
**4 filettini di salmone da 125 g l'uno (anche surgelati) - 4 porri medi - 1 arancia non trattata - 1 cucchiaio di Marsala (o vino bianco secco) - 30 g di burro - sale - pepe**

**1** Togli la radichetta dai porri e la guaina esterna e affettali sottilmente. Lava l'arancia, asciugala e grattugia la scorza. Tagliala a metà e spremila.
**2** Fai sciogliere il burro nella pentola a pressione, unisci la scorza di arancia grattugiata, i porri e falli stufare a fuoco basso per un paio di minuti mescolando. Regola di sale e pepe.
**3** Unisci i filettini di salmone, alza la fiamma, bagna con il Marsala e il succo di arancia, poi versa 2 dl di acqua e unisci un pizzico di sale. Chiudi il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 5 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore dalla valvola. Togli i filetti di salmone dalla pentola e tienili in caldo, quindi fai ridurre il sugo di cottura a fuoco vivace. Suddividi nei piatti il salmone con i porri e nappa con il sugo ristretto.



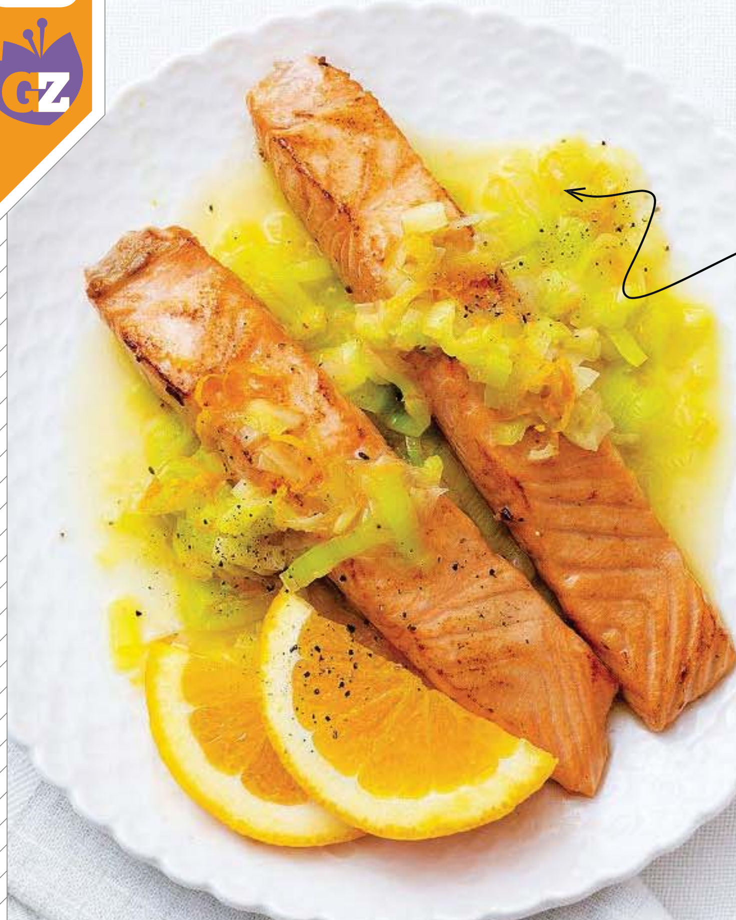








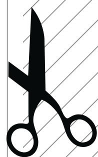




**LA COTTURA TRADIZIONALE**
Prepara i porri e l'arancia come descritto nella ricetta, falli stufare a fuoco basso in una casseruola larga, poi adagia i filettini di salmone, bagna con il Marsala e il succo di arancia. Unisci sale e pepe, abbassa la fiamma e fai cuocere con il coperchio per circa 20 minuti aggiungendo ogni tanto un po' d'acqua. Negli ultimi minuti di cottura togli il coperchio e fai restringere leggermente il sugo.

**LO SAPEVI CHE...**
*RICCO DI OMEGA 3, IL SALMONE È PREZIOSO NELLA PREVENZIONE DEI DISTURBI CARDIOVASCOLARI*

FOTO DI MAURO PADULA

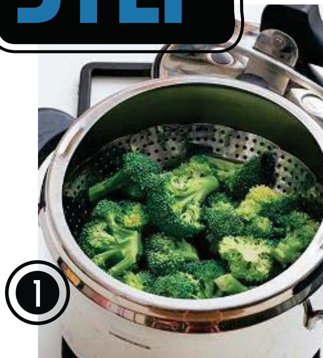




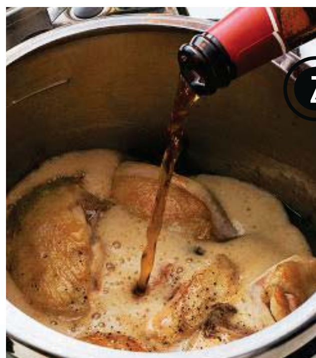

# Pollo alla birra con broccoli

Preparazione **10 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

**1 pollo in pezzi di 800 g - 1 cucchiaio scarso di amido di mais (Maizena®) - 1 broccolo - 4 foglie di salvia - 3 dl di birra scura - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**




**1** Lava il broccolo, dividilo a cimette e mettile nel cestello per la cottura a vapore. Versa nella pentola a pressione 1 bicchiere d'acqua, inserisci il cestello con i broccoli, chiudi la pentola con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo, cuoci per 2 minuti, poi togli le cimette dalla pentola e tienile in caldo.




**2** Scalda 3 cucchiai d'olio nella pentola a pressione con la salvia, aggiungi il pollo in pezzi e falli rosolare su tutti i lati per 3-4 minuti. Quando saranno belli dorati, sala, pepa, versa la birra, chiudi la pentola con il coperchio, alza la fiamma al massimo e aspetta il sibilo della valvola. Abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 10 minuti.




**3** A fine cottura, spegni, lascia sfogare il vapore dalla valvola, trasferisci il sugo di cottura in un pentolino e, a fuoco basso, unisci l'amido di mais sciolto in un paio di cucchiai di acqua fredda. Mescola fino a ottenere una salsina cremosa e tienila in caldo. Servi il pollo con le cimette di broccolo tiepide, il tutto nappato con il sugo di cottura ristretto.

**LA COTTURA CLASSICA** Cuoci i broccoli a vapore per 6 minuti, scolali e tienili in caldo. Fai rosolare i pezzi di pollo in una casseruola girandoli su tutti i lati. Sfuma con la birra, abbassa la fiamma, copri e fai cuocere per 40 minuti, girando la carne di tanto in tanto e unendo altra birra se necessario. Togli il pollo dalla casseruola, unisci l'amido di mais al sugo e servi la carne con i broccoli nappati con il sugo ristretto.

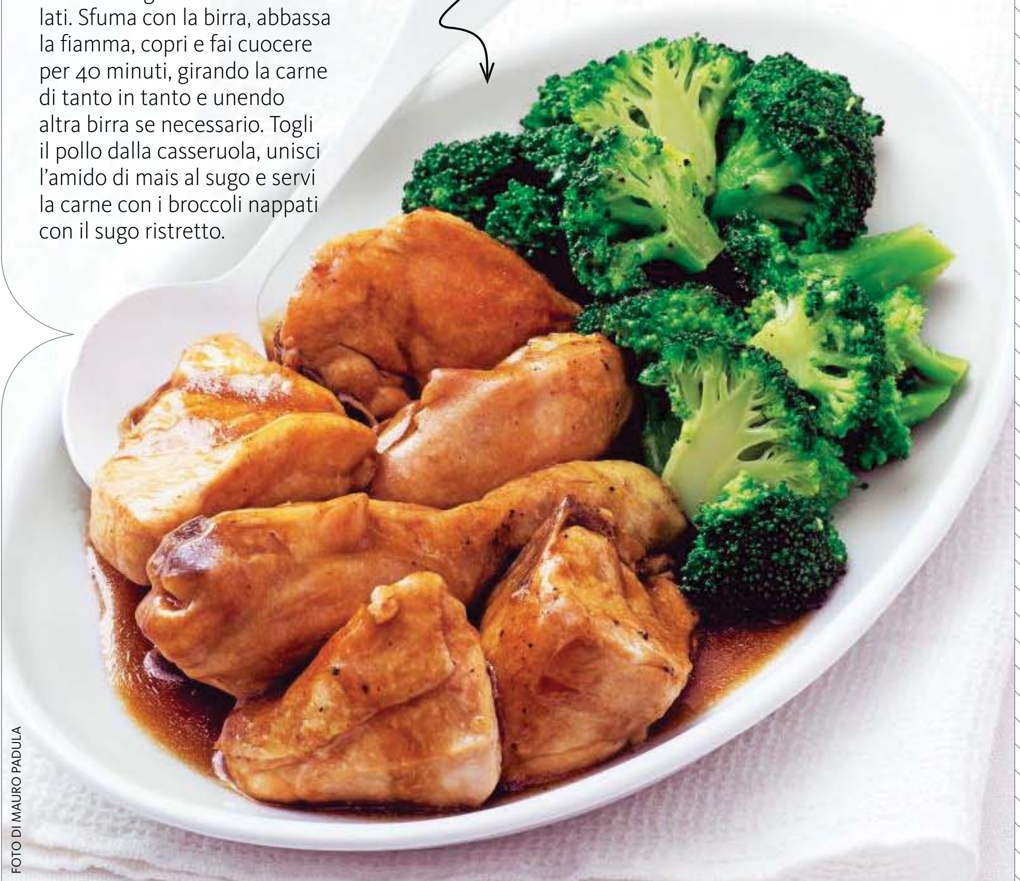
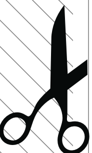


FOTO DI MAURO PADULA



# idee con il **microonde**

DI ANNA PACCHI

## Vellutata di zucca con gorgonzola piccante

Preparazione **10 minuti**
Cottura **11 minuti**
Dosi per **4 persone**

**800 g di polpa di zucca - 5 dl di brodo vegetale - 2 scalogni - 150 g di gorgonzola piccante - paprika - semi di papavero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**1** Taglia il gorgonzola a cubettini passane metà nella paprika e gli altri nei semi di papavero. Sistemali su un vassoietto o un piatto ricoperto di carta da forno e falli indurire nel freezer mentre prepari la vellutata.
**2** Taglia la polpa di zucca a dadini, spella gli scalogni e tritali finemente. Scalda il brodo per un minuto e mezzo in un contenitore ampio che possa andare nel microonde a circa 700 W, aggiungi la zucca a dadini, sale e pepe e fai cuocere il tutto per 8 minuti a 700 W. Mescola bene, unisci gli scalogni tritati e prosegui la cottura per altri 2 minuti.
**3** Estrai il contenitore dal microonde, frulla il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una vellutata e controlla la consistenza: se è troppo compatta, aggiungi un po' di brodo caldo. Condisci con un filo d'olio, mescola, distribuisci la vellutata in ciotole o fondine, aggiungi i cubettini di gorgonzola rassodati e servi subito.

**LO SAPEVI CHE...**
*IL GORGONZOLA EBBE ORIGINE NEL IX SECOLO*

STEP BY STEP

1

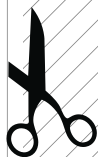

2


3


### LA COTTURA CLASSICA

Trita gli scalogni e falli rosolare in un tegame con 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, aggiungi la zucca tagliata a cubetti e falli dorare per qualche secondo. Sala, pepa, versa il brodo, porta a ebollizione, abbassa la fiamma e fai cuocere per circa 25-30 minuti. Quando, infilando i rebbi di una forchetta nei cubetti di zucca, la polpa non farà resistenza, vuol dire che è pronta. Frulla il tutto, allunga con un po' di brodo se serve, condisci con un filo d'olio e completa con i cubettini di gorgonzola preparati secondo la ricetta in alto.

FOTO DI MAURO PADULA



STEP BY STEP







# Frittata con cime di rapa

Preparazione **5 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

**8 uova - 200 g di cime di rapa - 100 g di ricotta di pecora - 100 g di pomodorini ciliegia - 4 filetti di acciuga sott'olio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

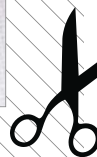
**1** Lava le cime di rapa, falle sgocciolare e spezzetta le foglie più grandi con le mani. Taglia in due o in quattro i fiori a seconda della loro grandezza. Versa 1 cucchiaio d'olio in un contenitore adatto al microonde (in cui cuocerai anche le uova), riempilo con le cime di rapa e fai cuocere a 700 W per 2 minuti. Tira fuori il contenitore, mescola bene e fai cuocere per altri 2 minuti.

**2** Intanto sbatti le uova con un pizzico di sale e pepe, unisci la ricotta e continua a sbattere con la frusta per farla amalgamare. Versa il composto di uova e ricotta sulle cime di rapa, mescola ancora e poi fai cuocere a 700 W per 6 minuti.

**3** Controlla il centro della frittata: se è ancora leggermente liquido, prosegui per un altro minuto. Puoi servire la frittata sia calda che tiepida guarnita con i pomodorini a spicchi conditi con olio e i filetti di acciuga spezzettati.

**LA COTTURA CLASSICA** Sguscia le uova in un'ampia ciotola e sbattile con la forchetta unendo sale e pepe. Aggiungi la ricotta e mescola. Fai scottare le cime di rapa a pezzetti in acqua bollente, strizzale bene e uniscile alle uova. Fai cuocere la frittata con un filo d'olio 5 minuti per lato e guarnisci come nella ricetta precedente.

FOTO DI MAURO PADULA



# verace come me

IL CAPOSQUADRA

**Giovanni**

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA



**Il regno del possibile**
Considera questa ricetta come una base da interpretare a tuo piacimento: sostituisci il ripieno secondo i tuoi gusti! Qualche esempio? Spinaci e formaggio filante, funghi e salsiccia, zucchine grigliate e feta!

## Rotolo di frittata gratinato

### La prima ricetta non si scorda mai!

**Uno dei miei primi esperimenti fallimentari in cucina? La frittata! Lo so, è buffo eppure siamo in tanti che alle prime armi ci siamo misurati con questo colosso... perdendo inesorabilmente. Dopo aver provato e riprovato mi sono sentito pronto per fare l'*upgrade*! Ho arrotolato la frittata farcita e infine l'ho addirittura gratinata.**

In una ciotola sbatti 8 uova con 50 g di parmigiano reggiano grattugiato, sale e pepe. Versa il composto in una stampo da 34x27 cm leggermente unto e rivestito con carta da forno. Cuoci la frittata in forno caldo a 180° per 15 minuti. A fine cottura ribaltala sulla pellicola e lasciala raffreddare. Nel frattempo pulisci e taglia 100 g di radicchio di Chioggia a striscioline di 1,5 cm: sciacquale e asciugale con la centrifuga. Condiscile con un po' di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Con una grattugia a maglie larghe grattugia 100 g di scamorza affumicata. Infine tosta in padella 25 g di gherigli di noce e sminuzzali con il coltello. Cospargi la frittata con il formaggio, il radicchio e infine le noci. Arrotola stringendo bene e sistema il rotolo su una placca foderata con carta da forno. Cospargi la superficie con 15 g di parmigiano reggiano grattugiato, un pizzico di pepe e cuoci in modalità grill a 240° per circa 8 minuti. Per 4 persone.

**Stretto stretto**
Se hai difficoltà ad arrotolare la frittata, aiutati con la pellicola trasparente: ricorda però di stringere bene il rotolo, altrimenti il ripieno sguscerà via!

FOTO DI MAURO PADULA

# NOVITÀ DALLE AZIENDE




DE MATTEIS

## PASTA ARMANDO

Pasta Armando è il marchio del pastificio De Matteis che distingue la pasta di alta qualità, al 100% italiana, fatta con passione e competenza secondo una ricetta essenziale che richiede la lavorazione di due semplici ingredienti: semola di grano duro 100% italiano, coltivato nelle aziende agricole aderenti al Patto Armando, e acqua pura. La gamma si articola in 42 formati, tutti ottenuti da trafile in bronzo, essiccati lentamente a temperature controllate. Alla classica linea di semola di grano duro 100% italiano, si aggiunge quella delle paste "funzionali", ovvero l'Integrale biologica con aggiunta di avena, al Farro integrale, Glutenfree e ai Legumi.




RIGHI

## QUICHE LORRAINE

La nuova Pasta Brisé, leggera e sapientemente lavorata, dona alla Quiche Lorraine Righi una morbida e gustosa fragranza. Questa torta della tradizione francese prevede un ripieno delizioso e saporito a base di uovo, pancetta e formaggio. La Quiche Lorraine pancetta, Edamer e uova di Righi è un piatto unico per il pranzo o la cena di tutta la famiglia, per darti ogni giorno una soluzione veloce e pronta da cuocere.




CANTINA TOLLO

## VINI BIOLOGICI E VEGANI

Forte di oltre cinquant'anni di successi, Cantina Tollo continua a portare avanti l'evoluzione della strategia avviata nell'ultima decade, rafforzando l'elevata qualità dei suoi prodotti, premiati nel mondo con i più importanti riconoscimenti del settore, con ancora più attenzione alla salute (vini con solo solfiti naturali), alla sicurezza (origine e filiera controllata), alla sostenibilità (vini biologici) e al consumo consapevole. Questa filosofia accompagna i vini biologici nelle varianti Montepulciano d'Abruzzo Dop e Trebbiano d'Abruzzo Dop. Dal 2016, i vini biologici di Cantina Tollo sono tutti certificati vegan.




MOLINO ROSSETTO

## NUOVE CUPS

La realizzazione home made di alcune golose specialità è veloce e divertente con i preparati in cup per Muffin, Biscotti e Donuts Molino Rossetto. Disponibili in confezioni "a tazza", i preparati garantiscono un risultato sicuro aggiungendo solo gli ingredienti freschi indicati su ciascuna confezione.



AMEDEI

# AMEDEI TOSCANO BLACK

Amedei celebra il ventesimo anniversario della linea Toscano Black con un'edizione limitata del Toscano Black 70, la prima e storica creazione di cioccolato Amedei, e con il nuovo Toscano Black 90. Amedei è dal 1990 maestria ed eccellenza italiana nell'arte della lavorazione artigianale del cioccolato. Il nuovo packaging celebrativo custodisce così l'inconfondibile gusto di sempre del Toscano Black 70 e il suo profumo invitante e autentico, venato da sentori di tabacco e malto tostato. Il nuovo Toscano Black 90, invece, è armonizzato con una delicata fragranza di fiori bianchi da cui scaturisce poi un invitante profumo intenso di cioccolata calda.



CONSORZIO PINK LADY

# PINK HUG

Per tutta la settimana dedicata agli innamorati, Frida's e Pink Lady® si stringono in un romantico connubio chiamato "Pink Hug". Un abbraccio di rose sfumate, avvolte in carta personalizzata, corredato dalla mela Pink Lady® nella scatolina che recita "Con te ho trovato la mia metà", è acquistabile sullo shop online http://www.fridas.it/shop-on-line/ con consegna a domicilio.
La mela Pink Lady® omaggerà tutti gli acquisti floreali effettuati presso i 18 punti vendita Frida's.




LIFE

# LIFE CON FONDAZIONE UMBERTO VERONESI

Dal 2016 Life collabora con Fondazione Umberto Veronesi con l'obiettivo di diffondere la cultura del mangiar sano e sostenere la ricerca scientifica. Da questa importante collaborazione sono nati diversi progetti tra cui "Le noci per la ricerca". Acquistando Le noci per la Ricerca Life, si sostiene l'attività di ricerca di medici e ricercatori di altissimo profilo. Le noci sono ricche al 90% di grassi insaturi ovvero i grassi "buoni" che hanno effetti benefici sul nostro organismo.
Un consumo moderato e quotidiano di noci può contribuire al normale funzionamento del sistema immunitario, alla riduzione di stanchezza e affaticamento e alla normale funzione cognitiva.




SAGRA

# NUOVI OLI BIO

Sagra arricchisce la sua offerta con due nuove referenze: Olio di Semi di Girasole e Olio di Germe di Mais, entrambi provenienti da agricoltura biologica certificata e interamente sviluppata in Italia. Il loro particolare metodo produttivo rispetta le proprietà specifiche degli oli di semi.
L'olio di Girasole è ricco di vitamina E. L'olio di germe di mais è invece ricco di fitosteroli vegetali utili per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari. L'Olio di Semi di Girasole Bio Sagra è ideale per la preparazione di salse leggere e per i piatti di breve cottura. L'Olio di Germe di Mais Bio Sagra è ideale per condire insalate e piatti crudi e per le cotture al vapore.

# il poster di **giallo**



## Alla zucca con farina di mais e frutta secca

**Cuoci al vapore** 200 g di polpa di zucca tagliata a pezzi per 15 minuti circa, asciugala molto bene e poi schiacciala con una forchetta. Monta con le fruste 125 g di burro morbido con 150 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso; incorpora 3 uova grandi, uno alla volta. Continua a montare per ottenere un composto omogeneo e poi incorpora la purea di zucca preparata.
**Mescola 125 g di farina di mais fioretto** con 100 g di farina 00, 90 g di farina di mandorle, 10 g di lievito in polvere per dolci e 1 pizzico di sale; setaccia le polveri sul composto montato, mescolando fino a quando si saranno ben incorporate. A questo punto unisci 1 cucchiaio di pinoli sgusciati leggermente tostati e infarinati, 20 g di nocciole e 20 g di gherigli di noce spezzettati grossolanamente e leggermente infarinati.
**Fodera 1 stampo da plum cake** con carta da forno ben imburrata e infarinata e versaci l'impasto. Cuoci il cake in forno caldo a 170° per circa un'ora. Fallo intiepidire per 10 minuti prima di sformarlo e lascialo raffreddare su una gratella.
**Per 6 persone**



## Al cioccolato, banana caramellata e noci pecan

**Scalda una padella sul fuoco**, aggiungi 10 g di burro, 30 g di zucchero di canna e 1 cucchiaio di panna; fai caramellare lo zucchero sempre mescolando con un cucchiaio di legno. Aggiungi 1 banana piccola affettata fine e mescola finché le fettine saranno avvolte dal caramello; trasferisci poi su un foglio di carta da forno e fai raffreddare.
**Trita 200 g di cioccolato fondente** al 70 % e fallo fondere a bagnomaria; toglilo dal fuoco, aggiungi 200 g di burro morbido e mescola fino a ottenere una crema liscia e tiepida. Monta 4 tuorli con 200 g di zucchero fino a quando saranno chiari e spumosi, incorpora il cioccolato fuso e poi 100 g di farina setacciata; mescola tutto fino a ottenere un composto omogeneo.
**Incorpora 50 g di noci pecan** sgusciate e leggermente infarinate e le banane caramellate. Monta i 4 albumi a neve ferma e incorporali al composto. Fodera uno stampo da plum cake con un foglio di carta da forno imburrato e infarinato; versa l'impasto e cuocilo in forno già caldo a 210° per 35-40 minuti. Fai intiepidire per 10 minuti prima di sformare il cake e poi lascialo raffreddare su una gratella.
**Per 6 persone**



## Al profumo di mandarino e zafferano con pere al vino

**Versa in una pentola** 7,5 dl di vino rosso con 120 g di zucchero, porta a bollore e lascia sobbollire per 5 minuti; aggiungi 4 pere piccole, sbucciate e con il picciolo. Copri, cuoci a fuoco dolce per 10 minuti e poi falle raffreddare nello sciroppo. Scalda in 75 ml di latte 2 scorzette essiccate di mandarino e 2-3 pizzichi di zafferano; mescola finché questo si sarà sciolto nel liquido e fai raffreddare. **Monta 4 uova** piccole con 180 g di zucchero fino a ottenere un composto spumoso, incorpora 250 g di farina setacciata con 1 bustina di lievito per dolci e 1 pizzico di sale. Filtra il latte e mescolalo all'impasto per ottenere un impasto omogeneo. **Sgocciola le pere.** Fodera 1 stampo da plum cake con carta da forno imburrata e infarinata, versa metà impasto, adagia le pere con il picciolo verso l'alto e versa il resto intorno ai frutti. Inforna a 180° per 45 minuti circa. Fallo intiepidire per 5 minuti prima di sformarlo e lascialo raffreddare su una gratella.
**Per 6 persone**

# PLUM CAKE

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **LUCA COLOMBO / STUDIO XL**

### Marmorizzato vaniglia e cacao

**Monta con le fruste** 90 g di burro morbido con 190 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso, poi incorpora 1 uovo grosso, 1,2 dl di panna fresca e 140 g di farina setacciata con 1 cucchiaino raso di lievito in polvere per dolci e 1 pizzico di sale. Dividi l'impasto in 2 ciotole, incorpora alla prima 1 cucchiaiata di cacao amaro in polvere e aggiungi all'altra i semini di vaniglia estratti dalla polpa di 1/2 baccello inciso a metà. **Mescola ogni impasto** con le fruste per amalgamarlo bene. Fodera uno stampo da plum cake con un foglio di carta da forno imburrato e infarinato e riempilo, versando i 2 impasti a grosse cucchiaiate alternate e battendo di tanto in tanto lo stampo sul piano di lavoro in modo che i composti si compattino bene e non rimangano spazi vuoti. **Cuoci in forno caldo** a 180° per 50-60 minuti circa. Per controllare la cottura infila al centro del dolce uno stecchino che, una volta estratto, dovrà risultare asciutto. Fai raffreddare il plum cake prima di sformarlo.
**Per 6 persone**

### Ai canditi e frutta disidratata

**Monta con le fruste elettriche** 230 g di burro morbido con 200 g di zucchero, fino a ottenere un composto spumoso; unisci la scorza di 1/2 arancia non trattata grattugiata finissima. Aggiungi 4 uova incorporandone uno alla volta, senza aggiungere il successivo finché il precedente non sarà stato assorbito dall'impasto. **Mescola 5 g di lievito** in polvere per dolci con 250 g di farina e 1 pizzico di sale e setaccia il composto direttamente sull'impasto, a poco a poco, incorporandolo delicatamente con una spatola.
**Aggiungi 150 g di canditi** colorati tagliati a dadini non troppo piccoli e 120 g di frutta mista disidratata tagliata a pezzetti, il tutto leggermente infarinato. **Fodera uno stampo da plum cake** con un foglio di carta da forno imburrato e infarinato, quindi riempilo per 3/4 con l'impasto preparato. Cuoci il cake in forno già caldo a 180° per circa un'ora. Fallo intiepidire per 5 minuti prima di sformarlo e poi lascialo raffreddare su una gratella.
**Per 6 persone**

# OGGI TRIONFO di pesce

Un matrimonio di mare e di terra per tre piatti che solleticano l'appetito e deliziano l'occhio. Ricchi, eleganti, mantengono le promesse, dallo sfizioso antipasto al salmone fino alla regale spigola, passando per ghiotti tagliolini ai frutti di mare

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



ricette di **Daniela Malavasi** Food stylist

## Cake di pane e salmone alle erbe

**Un vero "rustico"**
Con questo termine si definiscono tutti i tipi di pane casereccio prodotti in ogni regione italiana, spesso con nomi e caratteristiche diversi. Tipici sono lo "sciocco" (senza sale) toscano e quello ricco di mollica di Altamura. Fresco, il pane casereccio è ideale per bruschette, per fare la scarpetta, con formaggi, salumi e altri prodotti tipici. In zuppe e minestre è meglio raffermo, poco tostato, così da cotto non perde consistenza. Il pane casereccio di Genzano si fregia della Igp.

## Tagliolini al bacon e vongole con ceci

**Quando si è veraci**
Detta anche "vongola nera" per il colore del guscio o "vongola cornuta" per i 2 cornetti che sporgono dalla conchiglia e con i quali ricambia l'acqua, la vongola verace è uno dei molluschi più pregiati. Più grande delle vongole comuni (lupini), è ottima per ricchi sughi e zuppe.



## Spigola con chips di ortaggi

**Chiamala anche branzino**
Questo pregiato pesce di mare dalla forma affusolata, color griglio con riflessi argentati sui fianchi, è uno dei più prelibati grazie alle carni bianche, sode e delicate, magre e saporite. La spigola è ottima arrosto o alla griglia, ricca di gusto se lessata o al vapore.

# TABELLA DI MARCIA

**3 ore prima**

**Fai spurgare le vongole** Metti le conchiglie a bagno in una catinella o altro recipiente colmo di acqua fredda: devono rimanere in ammollo per almeno un paio d'ore. Cambia l'acqua 2-3 volte e sciacqua il recipiente dalla sabbietta depositatasi sul fondo durante l'ammollo. Falle aprire in casseruola e filtra il fondo di cottura; tieni da parte in caldo.

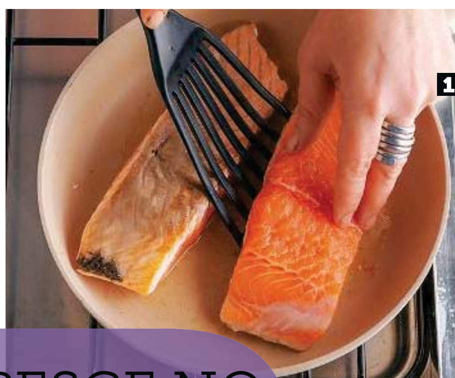
**2 ore prima**

**Cuoci il cake e le verdure per il pesce** Taglia il pane casereccio per il cake a quadrotti e falli tostare in forno per qualche minuto a 180°. Non spegnere il forno e prepara gli altri ingredienti. Assembla il cake di pane e infornalo per 40 minuti. Prepara gli ortaggi per le chips della spigola. Fai intiepidire molto il cake e poi sformalo. Informa gli ortaggi per il pesce e cuocili per 10 minuti.

**1 ora prima**

**Termina le preparazioni** Pulisci la spigola e mettila nella teglia con gli ortaggi; cuoci per altri 25 minuti. Intanto, prepara il soffritto per il condimento dei tagliolini e completa con le vongole tenute da parte. Taglia il cake di pane a fette e servilo. Lessa poi la pasta e saltala nel condimento di vongole e ceci. Sforna il pesce con le chips di ortaggi.

*Gira pagina per le ricette*

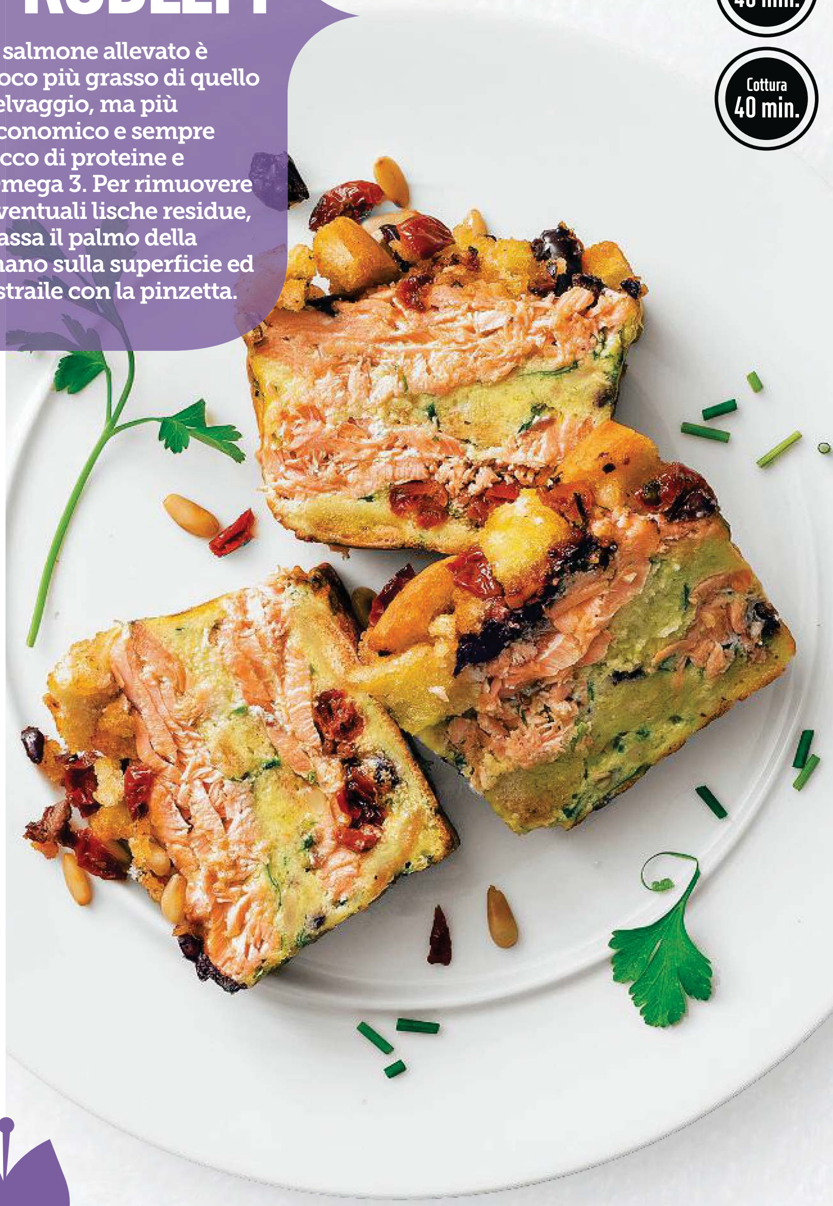






## PESCE NO PROBLEM

**Il salmone allevato è poco più grasso di quello selvaggio, ma più economico e sempre ricco di proteine e Omega 3. Per rimuovere eventuali lische residue, passa il palmo della mano sulla superficie ed estraile con la pinzetta.**



Preparazione 40 min.

Cottura 40 min.

# Cake di pane e salmone alle erbe

**Per 6 persone**
**4 fette di pane casereccio - 600 g di filetto di salmone fresco, già spellato e diliscato - 4 uova - 150 ml di panna fresca - 8 pomodorini semi secchi sott'olio - 30 g di olive nere al forno, denocciolate - 30 g di pinoli - 1 mazzetto di erbe miste (prezzemolo, basilico, erba cipollina) - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**1** Scalda un filo di olio in padella e fai rosolare il salmone su entrambi i lati, per pochi minuti, lasciandolo rosato internamente; condiscilo con poco sale e pepe, poi fallo raffreddare e infine dividilo a pezzi regolari. Taglia a cubetti il pane, trasferiscili sulla placca foderata di carta forno e falli tostare per pochi minuti in forno caldo a 180°. Sgocciola i pomodorini, asciugali e tagliali a dadini. Trita finemente le erbe e taglia a pezzetti le olive. Fai tostare brevemente i pinoli in un padellino senza grassi. Batti con la frusta le uova in una ciotola capiente, unisci la panna, le erbe tritate, i 3/4 dei cubetti di pane, metà dei pinoli, sale e pepe.
**2** Fodera uno stampo da plum cake (lungo 24 cm circa) con un foglio più grande di carta da forno, in modo che debordi ai lati; spennellalo bene di olio. Versa sul fondo dello stampo uno strato del composto di uova e pane, aggiungi un po' di salmone, qualche pezzetto di pomodoro e qualche oliva e prosegui a strati fino a riempire lo stampo. Batti leggermente il fondo dello stampo sul piano per assestare bene il composto.
**3** Mescola i cubetti di pane e i pinoli rimasti con qualche pezzetto di pomodoro e di oliva, condiscili con un filo di olio e distribuiscili sulla superficie del cake, lasciandoli affondare un po' nel composto. Cuoci il cake in forno caldo a 200° per 40 minuti circa, eventualmente coprendolo con alluminio, se dovesse prendere troppo colore. A fine cottura, fallo intiepidire e poi sformalo aiutandoti con la carta in eccesso. Servilo tiepido o a temperatura ambiente.

# Tagliolini al bacon e vongole con i ceci

Preparazione 30 min.

Cottura 30 min.

**Per 4 persone**
**400 g di tagliolini di pasta fresca all'uovo - 200 g di ceci già lessati - 800 g di vongole veraci - 80 g di bacon a fettine- 2 spicchi di aglio - 25 g di sedano - 25 g di carota - 25 g di cipolla - 1 rametto di rosmarino - 2 dl di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**1** Metti le vongole, senza ammassarle, in un recipiente capiente con abbondante acqua fredda salata e lasciale in ammollo per almeno 2 ore, mescolandole ogni tanto. Poi scolale e lavale bene sotto l'acqua corrente. Scalda 4 cucchiai di olio in una casseruola bassa e larga dal fondo spesso e fai dorare bene 1 spicchio di aglio schiacciato; poi eliminalo e aggiungi le vongole. Cuocile per 2 minuti circa, bagnale con 1 mestolo scarso di acqua e metti il coperchio; toglile dalla casseruola man mano che si aprono. Al termine, filtra il fondo di cottura attraverso un colino a maglie molto fitte; pulisci la casseruola e versaci il fondo filtrato. Aggiungi le vongole parzialmente sgusciate e conserva il tutto al caldo.
**2** Pulisci e trita il sedano con la carota, la cipolla, l'aglio rimasto spellato e 2 fettine di bacon; fai rosolare il trito in un'ampia casseruola con 2 cucchiai di olio e gli aghi del rosmarino. Unisci poi i ceci sgocciolati, falli insaporire mescolandoli al soffritto per qualche minuto, bagnali con il brodo caldo e prosegui la cottura a fuoco medio, mescolando spesso, fino a quando avranno assorbito il brodo quasi del tutto.
**3** Fai arrostire in padella il bacon rimasto a filetti, senza grassi. Cuoci i tagliolini in abbondante acqua poco salata (controlla prima la sapidità del fondo di cottura delle vongole), scolali molto al dente e falli insaporire a fuoco vivace nella casseruola con vongole e fondo, poi unisci i ceci e una macinata di pepe. Suddividi i tagliolini ben conditi nei piatti, unisci il bacon rosolato e servi.

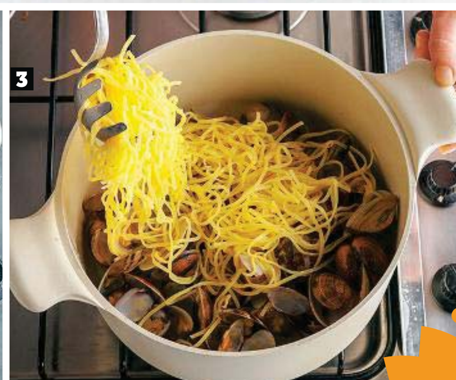


## TIENI IN MENTE

**Cambia l'acqua delle vongole a bagno 2-3 volte, togliendo la sabbia che man mano si depositerà sul fondo del recipiente. Ricorda di acquistarle vive, chiuse in retine sigillate, con l'etichetta che indica allevamento, provenienza e data di scadenza.**


1


2


3










## GIGANTE BUONO

La zucca è un grande ortaggio che oltre a essere molto gustoso, è ipocalorico (18 cal/100 g). Costituita per il 95% di acqua, è priva di grassi e povera di zuccheri. Al super la trovi tagliata a dadi o a fette, già pulita.



# Spigola al forno con chips di ortaggi

Preparazione 20 min.

Cottura 40 min.

**Per 4 persone**
**1 spigola da 1,2 kg circa, eviscerata e squamata - 500 g di patate - 400 g di polpa di zucca - 4 cipolle rosse - 1 spicchio di aglio - 2 foglie di alloro - origano secco - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**1** Sbuccia le patate e spella le cipolle; taglia tutto a fettine abbastanza sottili. Taglia a fettine anche la zucca. Ungi con un filo di olio una teglia capiente rettangolare, disponi gli ortaggi senza ammassarli e condiscili con sale, pepe, l'alloro lavato, asciugato e sbriciolato, una spolverizzata di origano e un filo di olio. Cuoci in forno già caldo a 190° per 10 minuti.
**2** Sciacqua bene il pesce dentro e fuori, asciugalo tamponandolo con carta da cucina; condiscilo internamente con sale, pepe, l'aglio schiacciato, poco origano e una foglia di alloro.
**3** Gira gli ortaggi e spostali delicatamente verso i bordi della teglia; adagia al centro la spigola, condiscila con sale, pepe e un filo di olio e prosegui la cottura a 180° per altri 25 minuti circa, girando il pesce a metà cottura. Servilo subito, accompagnandolo con gli ortaggi che si saranno leggermente caramellati nel fondo di cottura.

## Profumo con... lode

Dell'alloro si usano le foglie intatte, meglio se essiccate, perché fresche sono un po' amare. Ottime con arrosti e brodi di pesce e carne molto saporite.

# 8 piatti con la carne di MAIALE

## I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **BARBARA RONCAROLO,** RICETTE DI **C. CASSÉ, D. FALSITTA, M. PILOTTO, B. RONCAROLO,** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Al posto del prosciutto crudo puoi anche utilizzare la pancetta tagliata sottilmente. Il sapore risulterà più intenso."

**Cristiana Cassè**

Preparazione 30 min.

Cottura 35 min.

## Involtini ai carciofi e pasta di salame

**Per 4 persone**
**400 g di fettine sottili di lonza di maiale - 4 carciofi - 1 limone - 1 spicchio di aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 ciuffo di timo - 150 g di pasta fresca di salame - 400 g di patate - 100 g circa di prosciutto crudo affettato fine -1 bicchierino di vino bianco secco - 1 mestolo di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Pulisci i carciofi,** privali del gambo (potrai usarli per un'altra preparazione), elimina le foglie esterne più dure e pareggia le altre per eliminare le punte spinose. Tagliali a metà, privali del fieno e affettali sottilmente, trasferendoli man mano in acqua fredda acidulata con il succo del limone.
**Sgocciola i carciofi**, asciugali e falli rosolare in un tegame con un filo di olio e l'aglio in camicia schiacciato, aggiungi il prezzemolo tritato, poca acqua e un pizzico di sale e cuocili, finché saranno teneri e il liquido di cottura sarà evaporato.
**Assottiglia la fettine di lonza** con un batticarne, condiscile con un pizzico di sale e pepe, spalmale con la pasta di salame e distribuisci sopra i carciofi. Arrotolale, avvolgi ogni involtino con 2 fette di prosciutto crudo e legali con lo spago da cucina.
**Scalda 3 cucchiai di olio** in una padella capiente, fai rosolare gli involtini e sfumali con il vino. Aggiungi il brodo caldo, le patate tagliate a dadini e insaporiscili con il timo e un po' di pepe. Cuoci a fuoco medio per 15 minuti, aggiungendo se necessario ancora un po' di brodo, alza la fiamma e fai rosolare per 5 minuti.

Preparazione 30 min.

Cottura 50 min.

"Prima di sistemare le decorazioni di sfoglia sui tortini, spennellale con poca acqua. Aderiranno meglio."

**Daniela Falsitta**

## Mini pie alle mele e prosciutto

**Per 4 persone**
**2 rotoli di pasta brisée fresca - 500 g di polpa di maiale - 100 g prosciutto cotto affumicato in una fetta - 2 mele - 1 cipolla - 2 foglie di alloro - 1 rametto di salvia e rosmarino - 1 uovo - 2 dl di sidro - 2 dl di brodo vegetale - sale - pepe**

**Trita grossolanamente** la polpa di maiale con il prosciutto, trasferisci il composto in una ciotola, unisci la cipolla tritata, le mele tagliate a pezzettini e la salvia e il rosmarino tritati. Mescola bene l'impasto e regola di sale e pepe.
**Srotola le sfoglie** di brisée, ricava con un coppapasta 4 dischi di 16 cm di diametro e altri 4 dischi leggermente più piccoli. Trasferisci i dischi più grandi in 4 piccole tortiere da 12 cm di diametro, rivestite con carta da forno bagnata e strizzata, lasciando sbordare la pasta eccedente. Punzecchia il fondo con la forchetta, distribuisci il ripieno preparato e completa con 1/2 foglia di alloro per ciascuna tortina. Copri la farcia con i dischi di pasta più piccoli, ripiega verso l'interno la brisée che avevi lasciato sbordare, poi pizzicala con le dita, facendola aderire bene ai coperchi di pasta. Incidi la pasta al centro, formando prima una croce e poi un camino e, con i ritagli rimasti della brisée, decora a piacere il bordo dei tortini.
**Versa il sidro e il brodo** nei camini, spennella le tortine con l'uovo leggermente sbattuto e cuocile in forno già caldo a 200° per 10 minuti; poi alza a 180° e cuoci ancora per 40 minuti. Lasciale intiepidire e servile calde o a temperatura ambiente.

# Maccheroni al ragù con ricotta e pecorino

**Per 4 persone**
**320 g di maccheroni rigati - 200 g di polpa magra di maiale macinata - 50 g di salsiccia fresca - 2 cipolle rosse piccole - 100 g di concentrato di pomodoro - 1 dl di vino rosso - 1 ciuffo di maggiorana - 80 g di ricotta affumicata - 60 g di pecorino grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Spella la salsiccia,** tagliala a pezzetti e trasferiscili in un padellino con pochissima acqua, mescolando finché inizieranno a rosolare in modo uniforme. Spella le cipolle, tritale e falle appassire in un tegame con un filo di olio, unisci la polpa di maiale macinata, falla rosolare bene, aggiungi anche la salsiccia e sfuma con il vino.
**Mescola il concentrato** di pomodoro in 1 mestolo di acqua calda, versalo sul ragù, insaporisci con una generosa macinata di pepe, copri e prosegui la cottura a fuoco dolce per 30 minuti, mescolando spesso e aggiungendo ancora acqua se dovesse asciugarsi troppo. Dopo 15 minuti, regola di sale, spolverizza di maggiorana e completa la cottura.
**Cuoci la pasta** in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e falla insaporire nel tegame con il ragù, aggiungi il pecorino e servila con la ricotta affumicata a scaglie.

Preparazione 15 min.
Cottura 50 min.

"Per non far asciugare il ragù durante la cottura, al posto dell'acqua puoi usare il latte. La salsa risulterà più saporita e cremosa."

**Barbara Roncarolo**

Preparazione 15 min.
Cottura 75 min.

"Per la marinatura, puoi mettere la carne in un sacchetto alimentare con la chiusura a zip: in questo modo userai solo il liquido necessario."

**Monica Pilotto**

# Carré alla birra rossa

**Per 4 persone**
**1 carré di maiale da 1 kg con le costine pulite - 1 litro di birra rossa - 1 ciuffo di salvia - 1 foglia di alloro - 600 g di cipolline - 1 cucchiaino di farina - 40 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Metti il carré** in un recipiente che lo contenga quasi in misura, bagnalo con la birra e fallo marinare per alcune ore (anche 12). Dopo la marinatura scola il carrè, conservando la birra. Asciuga la carne con carta da cucina, poi strofinala con 20 g di burro morbido e una generosa macinata di pepe.
**Scalda un filo di olio** in una casseruola dal fondo spesso, fai rosolare la carne, a lungo e su tutti i lati, finché si sarà formata una crosticina dorata in superficie. Bagnala con la birra, aggiungi la salvia e l'alloro, e cuocila per 30 minuti, irrorandola spesso con il fondo di cottura.
**Sbuccia intanto le cipolline**, uniscile all'arrosto e prosegui la cottura per altri 30 minuti, bagnando spesso la carne e le cipolline con il fondo di cottura. Infine regola di sale e pepe. Togli il carré dalla casseruola, avvolgilo in un foglio di alluminio e conservalo al caldo. Tieni da parte al caldo anche le cipolline. Aggiungi il burro rimasto e la farina al fondo di cottura filtrato e mescolali con una frusta per 5 minuti a fuoco medio. Servi il carré con le cipolline e la salsa alla birra.

## COOK'S NOTES

**Tagli di pregio**
Il carrè è la lonza non separata dagli ossi. La polpa, magra e compatta, è collegata alle vertebre dorsali e alle costole. Uno strato di grasso sulla parte superiore dà morbidezza in cottura. Il filetto, posto sotto la lonza, è l'altro taglio pregiato. Tenero e delicato, ha solo l'handicap di essere di piccole dimensioni (fra i 500 e i 600 g) e, quindi, non può fornire arrosti scenografici.

**LA SALSICCIA È UN SAPORITO MIX DI CARNI MAGRE, GRASSE SPEZIE E VINO**

**Il tocco che valorizza**
La marinatura in liquidi con componenti acide e zuccherine, come per esempio la birra, valorizza il suino. Ammorbidisce le sue carni magre mentre la reazione di Maillard gli conferisce in cottura un bel colore bruno.

COOK'S
# NOTE

**Amica etichetta**
Se vuoi verificare tipo e provenienza della carne, guarda l'etichetta. Dal 2015 sia sul prodotto da banco, sia su quello confezionato è obbligatorio indicare la specie, il taglio e il Paese in cui l'animale è stato allevato e macellato. Se l'etichetta recita esplicitamente "Origine Italia" significa che il suino è anche nato in un allevamento italiano. Per le preparazioni fresche, come spiedini o cotolette, con altri ingredienti oltre alla carne, tali indicazioni non sono obbligatorie.

## Arrotolato alle erbe, latte e nocciole

**Per 4 persone**
**800 g di lonza di maiale aperta a libro - 1 mazzo di erbe aromatiche composto, salvia, rosmarino - 2 rametti di timo - 2 foglie di alloro - 2 bacche di ginepro - 80 g di nocciole - 1/2 bicchiere di vino bianco secco - 1 litro circa di latte - fecola di patate - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Trita finemente le erbe** aromatiche per ottenerne 4 cucchiai rasi. Stendi la **lonza** sul piano di lavoro, cospargila con le erbe, un pizzico di sale e di pepe, arrotolala e legala stretta con lo spago da cucina. **Scalda il burro** e 4 cucchiai di olio in una casseruola, unisci il ginepro pestato e fai rosolare la carne a lungo e su tutti i lati, fino a quando sarà ben dorata. Bagnala con il vino e fallo evaporare a fuoco vivace, unisci i rametti di timo e l'alloro e poi 5 dl di latte tiepido leggermente salato. Copri la casseruola e cuoci a fuoco medio per circa 30 minuti, aggiungendo man mano un po' di latte, in modo che il fondo di cottura rimanga abbondante. **Fai tostare le nocciole** per qualche minuto e spezzettale. Scopri la casseruola e prosegui la cottura dell'arrosto per 10-15 minuti, girandolo una volta. Toglilo dalla casseruola, aggiungi al fondo di cottura filtrato un cucchiaino di fecola stemperata nel latte e fai addensare la salsa a fuoco vivace, mescolando sempre. Regola di sale e pepe e aggiungi le nocciole. Decora l'arrosto con timo e nocciole e servilo con la salsa.



Preparazione 20 min.
Cottura 75 min.

"Per questa ricetta puoi usare anche altra frutta secca, scegliendo a piacere tra pinoli, noci e mandorle."
**Daniela Falsitta**



Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Questa ricetta si sposa con un generoso vino rosso come Barbera, Nebbiolo, Chianti o Negroamaro, tutti corposi e strutturati."
**Monica Pilotto**

## Braciole al ginepro, zola e noci

**Per 4 persone**
**4 braciole di maiale alte 2 cm - 2 pere - 2 bacche di ginepro - 120 g di gorgonzola piccante - 40 g di gherigli di noce - vino bianco amabile - 1 baguette piccola - 40 g di burro chiarificato - sale - pepe**

**Batti leggermente** le braciole sul bordo della carne opposta agli ossi, per rompere la pellicina che la avvolge. Spezzetta le noci e affetta la baguette. Lava le pere e asciugale. Sbriciola grossolanamente il gorgonzola. **Scalda il burro** in una padella, cuoci le braciole a fuoco vivace 5 minuti per parte e poi toglile dalla padella. Pesta leggermente il ginepro e mescolalo al fondo di cottura della carne, aggiungi le pere tagliate a fettine, bagnale con una spruzzata di vino e cuocile per pochi minuti. Rimetti le braciole nella padella, falle insaporire a fuoco dolce, cuocile ancora per qualche minuto e condiscile con sale e pepe. **Fai tostare il pane** per pochi minuti, distribuisci le **braciole** e le pere nei piatti, completa con le noci e il gorgonzola e servi con i crostini tostati.

# Brasato di coppa al vino speziato

**Per 4 persone**
**1 kg di coppa di maiale - 2 carote - 1 costa di sedano - 2 porri - 2 patate - 1 foglia di alloro - 1 l di buon vino rosso - 1 stecca di cannella - 2 bacche di ginepro - 2 chiodi di garofano - noce moscata - 1 bicchierino di Brandy - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Pulisci le carote**, il sedano e i porri, lavali, tagliali a pezzetti e mescolali al vino con le spezie e una grattugiata di noce moscata. Metti la **coppa** di maiale in una ciotola, coprila con il vino speziato e verdure e falla marinare per 12 ore. Al termine scolala, asciugala e conserva la marinata a parte.
**Scalda un filo di olio** in una casseruola capiente con il fondo spesso, rosola uniformemente la carne, poi bagnala con il Brandy e fallo evaporare a fuoco vivo. Aggiungi la marinata e porta a ebollizione.
**Sbuccia le patate**, lavale, tagliale a pezzi grossi e uniscile nella casseruola. Regola di sale e pepe, copri e cuoci a fuoco molto dolce per poco meno di 2 ore. Al termine togli la carne dalla casseruola e tienila al caldo. Elimina le spezie dal fondo di cottura, poi frullalo fino a ottenere una crema vellutata. Servi subito il brasato, accompagnalo con la salsa e profuma, se ti piace, con una macinata di pepe e una foglia di alloro.

Preparazione 20 min.
Cottura 135 min.

"Se la salsa risultasse troppo liquida, aggiungi un cucchiaino di farina o fecola e falla addensare a fuoco dolce, mescolando sempre con una frusta."

**Cristiana Cassè**



"Se vuoi preparare una salsina sfiziosa per accompagnare la carne, mescola senape, succo di clementina e salsa Worcester."

**Barbara Roncarolo**

Preparazione 30 min.
Cottura 2 h

# Stinchetti al pesto di lardo con clementine

**Per 4 persone**
**4 piccoli stinchi di maiale - 80 g di lardo venato - 2 o 3 spicchi di aglio - 500 g di clementine - 5 dl di vino bianco secco - 200 g di pistacchi spellati - salvia e rosmarino - sale - pepe**

**Spella l'aglio** e tritalo con il lardo, 100 g di pistacchi e qualche foglia di salvia. Incidi leggermente gli **stinchi** in più punti con un coltellino affilato e massaggiali uniformemente con il trito al lardo. Trasferiscili in una ciotola che li contenga in misura, bagnali con il vino e falli marinare per qualche ora, girandoli ogni 30 minuti.
**Sgocciola gli stinchi** e mettili in una casseruola adatta anche al forno, unisci qualche rametto di salvia e rosmarino, bagnali con il vino della marinata, copri e cuoci a fuoco medio per circa 1 ora. Bagna spesso gli stinchi con il fondo di cottura e girali di tanto in tanto.
**Sbuccia al vivo** le clementine, tagliale a rondelle e trita grossolanamente i pistacchi rimasti. Togli dal fuoco la casseruola, aggiungi le clementine, condisci la carne con sale e pepe e prosegui la cottura nel forno a 180° per 40 minuti, continuando a bagnare gli stinchi con il fondo di cottura. Aggiungi anche i pistacchi rimasti spezzettati e completa la cottura per 10 minuti. Fai riposare gli stinchi 10 minuti e servili.

## STINCHI ALLA BIRRA



**Fissa 2 rametti** di timo e rosmarino a 2 stinchi di maiale con spago da cucina e mettili in una ciotola. Insaporiscili con noce moscata, sale, pepe, cannella e 2 spicchi d'aglio e fai marinare per 2 ore con 5 dl di birra. Sgocciolali ed elimina l'aglio. Rosolali con 2-3 cucchiai di olio in una casseruola da forno. Bagna con 1/3 della marinata e fai evaporare. Copri e informa a 180° per 2 ore, girando ogni tanto e irrorando con la marinata. Scopri, cuoci per un'altra ora e servi.

# freschezza al banco

DI CRISTIANA CASSÉ

**LO SAPEVI CHE...**
*DÀ PANATURE CROCCANTISSIME*

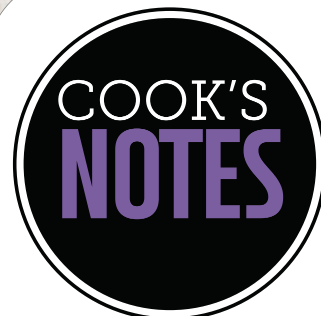
**LA CROSTA**
Quella del filone è molto apprezzata perché, pur essendo croccante, non è troppo spessa. Al contrario delle pagnotte di grano duro, che hanno una crosta "importante".

**La mollica**
È compatta e resistente. Ideale per accogliere anche le salse più liquide.

# pane di grano duro

Profumato e di gusto rustico, è tipico delle regioni meridionali, perché il frumento da cui è ricavato cresce bene in climi asciutti e assolati; diversamente dal grano tenero che prelidilige l'umidità. Tradizionalmente ha forma di pagnotta, come l'eccellente Altamura Dop: la versione a filone (6-7x25 cm) è più moderna e apprezzata lungo tutto lo Stivale perché più morbida e pratica da affettare. In generale, i pani di grano duro stanno avendo successo anche fuor di territorio per la lunga conservabilità e per l'indice glicemico basso. I chicchi di questo particolare tipo di frumento sono molto coriacei (da cui il nome) e danno luogo a una farina, detta anche semola, di colore giallo chiaro e piuttosto grossolana (esiste anche la versione rimacinata, più fine). Rispetto a quella di grano tenero, è più ricca di glutine e proteine e ha una maggiore capacità di assorbimento dell'acqua: il risultato è un impasto molto tenace, indicato per pane e pasta (non per i dolci soffici).

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL




**RIDUCI GLI AVANZI A CUBETTI E SALTALI IN PADELLA CON OLIO, AGLIO E AROMI. USA I CROSTINI PER ZUPPE E INSALATE**

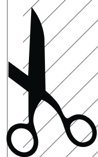
**250**

**CALORIE PER ETTO**
Circa 40 in meno rispetto al pane di grano tenero

## Consigli utili

**1 Acquisto** Chiedi se il pane è di solo grano duro: spesso vengono usate miscele di farina.

**2 Conservazione** Tienilo nel portapane (il bauletto con serranda scorrevole) o nella dispensa protetto da un sacchetto di tela: il filone dura fino a 5 giorni, la pagnotta anche 1 settimana. Oppure puoi congelarlo (anche già affettato) fino a tre mesi e scongelarlo in forno a 100° gradi.





# Mini carrozza al prosciutto e formaggio

Preparazione **25 minuti**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **5 pezzi**

**1 filone di pane di grano duro semiraffermo - 200 g di fontina - 120 g di prosciutto cotto - 3 uova - 1 bicchiere di latte - 25 g di burro - olio per friggere - sale - pepe**

**Riduci il pane** in 20 fettine molto sottili. Taglia il camembert in modo da ottenere 10 fettine. Copri 10 fette di pane con la fontina e quindi con il prosciutto: porziona gli ingredienti in modo che non sbordino; eventualmente rifilali. Richiudi i sandwich con il pane rimasto e premili leggermente. **Sbatti le uova** in una ciotola con la forchetta, aggiungi un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi incorpora il latte poco alla volta. **Scalda il burro** e abbondante olio in una padella antiaderente. Intingi i sandwich, uno alla volta, nel composto di uova girandoli perché risultino ben ricoperti. Quindi friggili da ambo i lati finché saranno dorati. Sgocciolali su carta da cucina e servili ben caldi.

# Terrina di ortaggi, speck e nocciole in crema di latte



Preparazione **30 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

**1 filone di pane di grano duro di 250 g circa - 250 g di polpa di zucca pulita - 1 cespo piccolo di radicchio rosso - 40 g di nocciole - 80 g di speck dolce in un solo pezzo - 80 g di grana padano grattugiato - 180 ml di panna fresca - 80 ml di latte - 2 uova piccole - 2 scalogni - 1 mazzetto di timo - olio extravergine di oliva - 40 g di burro - sale - pepe**

## STEP BY STEP



1 **Spella gli scalogni** e cuocili al vapore per 10-12 minuti circa. Schiacciali fino a ridurli in crema e mescolali con 30 g di burro morbido e le foglie tritate di metà del timo. Taglia il pane a fettine, spalmale con velo di burro allo scalogno e falle tostare in forno. Fai tostare anche le nocciole a 160° per 10 minuti circa e poi tritale grossolanamente.

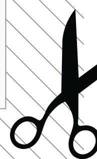


2 **Taglia la zucca** a fettine molto sottili e falle rosolare a fuoco dolce in una padella con un filo d'olio, sale e pepe. Lava le foglie del radicchio, asciugale e tagliale a striscioline. Priva lo speck della cotenna, riducilo a straccetti e falli rosolare senza condimento in una padella antiaderente. Scalda la panna con il latte. Sbatti le uova in una ciotola con la metà del grana, pepa e incorpora a filo la miscela calda di panna e latte.



3 **Imburra uno stampo** da plum cake di 16-18 cm e foderalo con carta da forno lasciandola sbordare. Riempi a strati in quest'ordine: pane, crema, zucca, radicchio e speck. Riepeti da capo e termina con pane e crema. Spolverizza con il grana rimasto e con la metà delle nocciole e cuoci in forno caldo a 160° per 35 minuti. Lascia intiepidire la terrina, sformala e guarniscila con il timo e le nocciole rimasti.

RICETTA DI DANIELA MALAVASI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



# preparo e **congelo**

DI ANNA PACCHI

## Chili con carne

Preparazione **20 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

**800 g di carne trita di manzo - 400 g di polpa di pomodoro - 400 g di fagioli rossi in scatola - 1 grossa cipolla - 3 spicchi d'aglio - cumino in polvere - coriandolo in polvere - paprika in polvere - 1 peperoncino secco - 1 lime - olio extravergine d'oliva - sale**
**Per servire: 250 ml di panna acida - 1 vasetto di guacamole - 150 g di formaggio olandese - 2 peperoni - 8 tortillas di grano o di mais**

**1** Spella la cipolla e l'aglio e tritali finemente. Se non vuoi che il chili sia piccantissimo, togli i semi dal peperoncino e poi tritalo, altrimenti li puoi lasciare. Fai scaldare 4 cucchiai di olio in una grossa casseruola, unisci 1 cucchiaio di cumino, 1 di coriandolo e 1/2 di paprika, fai tostare le spezie finché emaneranno tutto il loro aroma, poi unisci il trito di cipolla e aglio preparato e fai dorare a fuoco medio.
**2** Abbassa la fiamma, spruzza il succo di mezzo lime, poi alzala nuovamente e versa la carne trita. Falla rosolare mescolando, sala, aggiungi la polpa di pomodoro, 1 bicchiere d'acqua e il peperoncino. Abbassa nuovamente la fiamma e fai sobbollire il chili per circa 40 minuti coperto.
**3** Controlla ogni tanto che il liquido non si sia asciugato troppo e semmai versa un po' d'acqua. Togli il coperchio, completa la preparazione con i fagioli scolati dal loro liquido di conservazione e prosegui la cottura per circa 20 minuti. Lascia raffreddare il chili, poi mettilo in un contenitore ermetico e conservalo in freezer per circa un mese.











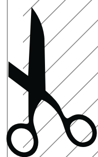




FOTO DIMAURO PADULA

**LO SAPEVI CHE...**
*NEGLI USA, A FINE FEBBRAIO, SI FESTEGGIA IL CHILI DAY*

**PER SERVIRE**
Metti in frigorifero il chili per circa 8 ore, poi scaldalo su fuoco basso aggiungendo poca acqua. A parte fai grigliare i peperoni tagliati a falde, grattugia il formaggio e scalda le tortillas. Servi il chili con le tortillas ben calde, i peperoni, il formaggio, una cucchiaiata di panna acida e una di guacamole.














**PER SERVIRE**
Fai fondere in un pentolino 100 g di burro con 1 ciuffetto di salvia, intanto porta a bollore una grossa pentola di acqua bollente salata. Tuffa pochi per volta i malfatti ancora surgelati nell'acqua in ebollizione e scolali quando vengono a galla. Prepara un largo piatto fondo e versa metà del burro alla salvia, adagia man mano i malfatti scolati e completa con il burro rimasto. Servi con grana padano grattugiato.

# Malfatti di ricotta e spinaci

Preparazione **25 minuti**
Cottura **5 minuti**
Dosi per **4 persone**

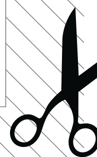
**700 g di spinaci freschi -250 g di ricotta morbida - 1 uovo - 50 g di farina - 1 spicchio d'aglio - noce moscata - olio extravergine d'oliva - sale**
**Per servire: 100 g di grana padano grattugiato - burro - salvia**

**1** Sciacqua gli spinaci sotto l'acqua corrente a lungo e scolali accuratamente. Fai scaldare 3 cucchiai di olio in una larga padella, unisci l'aglio spellato, fallo dorare, e poi aggiungi pochi spinaci per volta: man mano che le foglie appassiscono occuperanno meno posto nella padella e potrai aggiungerne altre.
Sala e, appena gli spinaci si saranno ammorbiditi, spegni.

**2** Trasferiscili in una ciotola grande, tagliali un po' con le forbici e lasciali intiepidire. Aggiungi quindi la ricotta, mescola, profuma con un po' di noce moscata, completa con l'uovo e la farina e mescola ancora fino a ottenere un composto omogeneo.
Fodera un vassoio con un foglio di carta da forno, cospargilo di farina e mettilo di fianco alla ciotola con il composto di ricotta e spinaci.

**3** A parte versa un po' di farina in un piatto. Con le mani unte preleva un po' di composto di spinaci e forma velocemente una pallina grande come una grossa noce. Passala nel piatto con la farina e adagiala sul vassoio. Prosegui allo stesso modo fino a terminare gli ingredienti, poi copri (senza schiacciare) i malfatti con alluminio e metti in freezer. Quando saranno ben duri, puoi staccarli molto delicatamente dal vassoio e conservarli in un sacchetto da freezer. Durano 1 mese.

FOTO DI MAURO PADULA



# veg a modo mio

IL CAPOSQUADRA

**Aurora**

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER



### Libertà di scelta

Bitto, casera, branzi: sono diverse le varietà di formaggio adatte al condimento dei pizzoccheri, anche in formato raviolo! La regola è che sia un prodotto caseario a pasta tenera ottenuto da latte vaccino, possibilmente d'alpeggio. Se proprio non dovessi trovare altro, una fontina di qualità andrà benissimo.

**Un altro grano**

Nonostante il nome tragga in inganno, il grano saraceno non è un cereale: appartiene infatti alla stessa famiglia del rabarbaro. In Italia la sua coltivazione è limitata alle zone montane della Lombardia, luoghi di nascita dei pizzoccheri e della polenta taragna.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

## Ravioli alla valtellinese

### Il buono dei pizzoccheri in formato ripieno!

**Mi ricordano sempre che sono una toscana un po' atipica per via del mio amore per il burro. Non per niente tra me e la cucina del nord è stato subito amore! I pizzoccheri, in particolare, sono uno dei piatti che mi hanno rubato il cuore, tanto che ho voluto farli persino a forma di raviolo**

Forma una fontana con 200 g di farina 00, 200 g di farina di grano saraceno e sguscia al centro 4 uova. Incorporale alla farina e lavora l'impasto per qualche minuto tirandolo in tutte le direzioni per renderlo più elastico. Coprilo con la pellicola e lascialo riposare per mezz'ora. Intanto sbuccia 2 patate e tagliale a tocchetti di 1/2 cm. Taglia 1/2 verza a julienne, poi sciogli 30 g di burro in una casseruola e lascialo insaporire con 2 spicchi d'aglio in camicia e qualche foglia di salvia tritata. Versa verza e patate, sala e lascia brasare per qualche minuto finché le verdure assumeranno delle striature nocciola. Sfuma con poca acqua e prosegui la cottura per 5-7 minuti: alla fine l'acqua dovrà essere assorbita e le patate morbide; schiacciale leggermente e lascia raffreddare. Tira la pasta a mano o fino alla tacca 4 della macchinetta: non dev'essere molto sottile. Dividila in 2, poi distribuisci le palline di ripieno sulla prima sfoglia e copri con l'altra facendo pressione intorno al ripieno; incidi i ravioli con una formina. Cuocili per 5 minuti in acqua bollente salata. Fai sciogliere 50 g di burro con qualche foglia di salvia in un'ampia padella, scola i ravioli direttamente nel burro fuso e falli saltare brevemente a fiamma spenta. Aggiungi 100 g di casera tagliato a scaglie sottili e una ricca macinata di pepe. Amalgama dolcemente, copri con il coperchio e lascia che il formaggio fonda. Ora impiatta e gusta! Per 4 persone.

## Pulisci bene i carciofi

Taglia la sommità partendo da metà altezza, in modo da eliminare le punte coriacee. Allarga leggermente le foglie con le mani ed estrai il fieno con lo scavino. Tornisci le basi con un coltellino eliminando i residui delle foglie staccate.

# intorno ALLA POLENTA

**Tre piatti ricchi e golosi, dai profumi avvolgenti che interpretano con gusto e nuova fantasia gli ingredienti della tradizione. Sulla tavola, un'alternanza di sapori e consistenze davvero indovinata**



Ricette di **Alessandra Avallone** Food stylist

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

## Tagliatelle dolci fritte

Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

**Per 8 persone**
**400 g di farina - 3 uova - 1 tuorli - 2 arance, 1 lime e 1 limone non trattati - zucchero - zucchero a velo - olio extravergine di oliva - olio di arachidi - sale**

**Impasta la farina** con le uova, il tuorlo, un pizzico di sale e 1 cucchiaio di extravergine. Lavora l'impasto fino a renderlo liscio; avvolgilo nella pellicola e fallo riposare per 1 ora al fresco. **Stendi la pasta** in 2 sfoglie alte 2 mm. Grattugia le scorze degli agrumi e mescolale con 40 g di zucchero, distribuisci il mix sulle sfoglie, avvolgile e falle riposare per 20 minuti coperte da un telo. Taglia i rotoli a fette di 1 cm e friggile in una padella a bordo alto con l'olio di arachidi caldo. **Scolale** quando saranno dorate, spolverizzale di zucchero a velo e servile.

Preparazione 25 min.

Cottura 50 min.

## Confit di carciofi farciti

**Per 4 persone**
**8 carciofi - 1 spicchio di aglio - timo - foglie di spinacino - 1 porro - 50 g di ricotta stagionata - 150 g di ricotta fresca - 2 limoni non trattati - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Pulisci i carciofi** (vedi box a lato) e togli le fibre ai gambi. Svuota il centro dei carciofi con lo scavino per il melone, poi tuffali in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Salta i gambi affettati in padella con 1 cucchiaio di olio, l'aglio tritato, il timo, sale e pepe; sfuma con il vino e lascialo evaporare; cuoci per 10 minuti coperto, unisci gli spinacini tritati, mescola e spegni il fuoco. Schiaccia i gambi con la forchetta, mescolali con la ricotta fresca e una grattugiata di ricotta stagionata, sala e pepa. **Farcisci i carciofi** con la preparazione aiutandoti con una tasca da pasticcere. Affetta il secondo limone e poni una fettina sopra ogni carciofo, fermandola con un giro di spago da cucina. **Pulisci e affetta il porro**, distribuiscilo sul fondo di una casseruola da forno, aggiungi 2-3 cucchiai di olio e soffriggilo dolcemente per 10 minuti; sala il soffritto, appoggia i carciofi sul fondo capovolti, con il limone verso il basso, irrora con poco olio, profuma con il timo, unisci un mestolino di acqua, copri e inforna a 180° per 30 minuti. Scopri la casseruola e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Servi i carciofi tagliati a metà con il loro intingolo di porri e le fettine di limone.

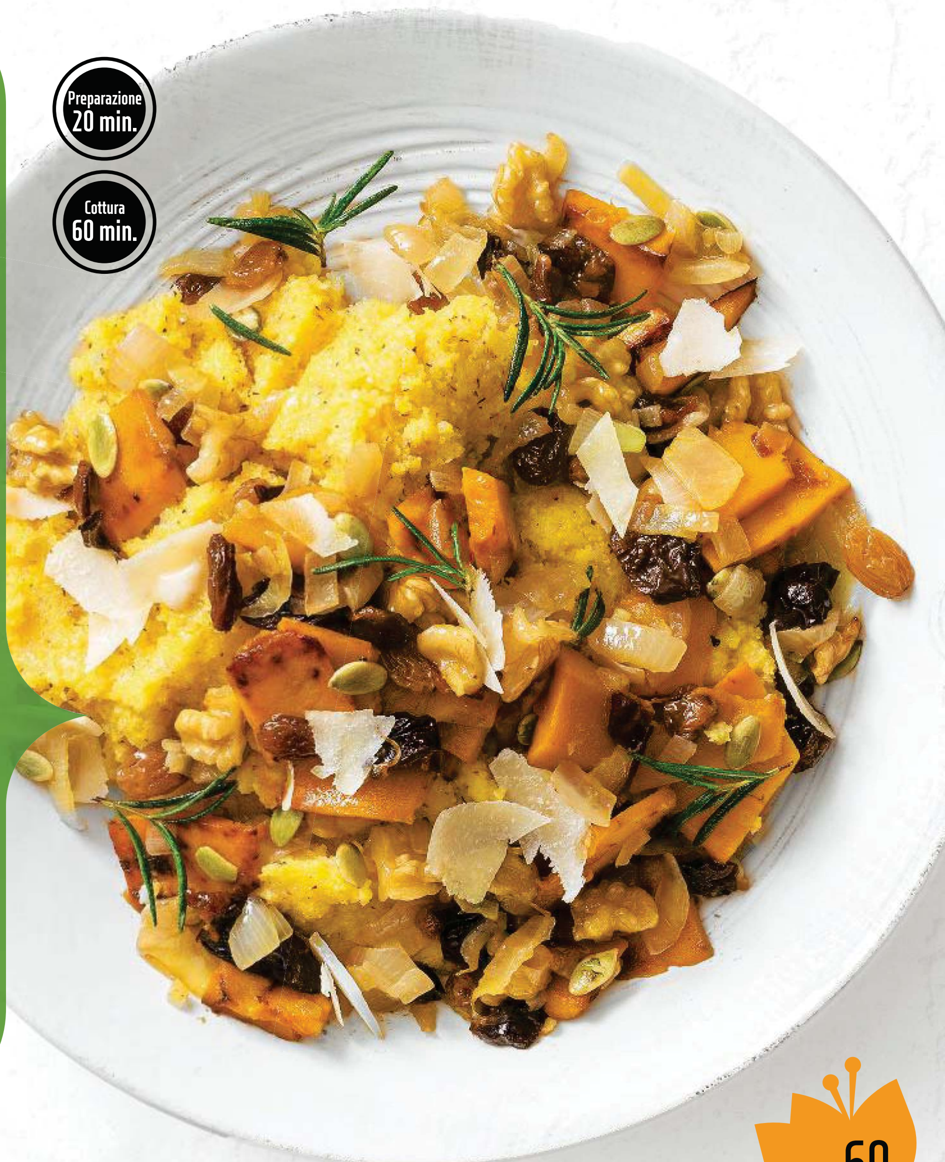
## Polenta taragna con ragù di frutta secca e zucca

Preparazione 20 min.

Cottura 60 min.

**Per 4 persone.**
**Per la polenta: 400 g di farina per polenta taragna - 1 cucchiaio di sale grosso - olio extravergine di oliva**
**Per il ragù: 400 g di zucca pulita - 3 cipolle grandi bianche - 4 cucchiai di uvette - 12 gherigli di noci a pezzetti (30 g) - 6 prugne secche denocciolate - 1 rametto di rosmarino - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio di semi di zucca - grana padano o toma stagionata a scagliette - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Porta a bollore** 1,5 l di acqua per la polenta e salala; fai un vortice mescolando con la frusta e versa la farina al centro. Prosegui la cottura per 1 ora, mescolando ogni tanto. Nel frattempo, taglia a dadini la zucca e cuocili in forno a 180° per 10 minuti. **Affetta le cipolle**, tritale grossolanamente, mettile in una padella ampia con 1/2 bicchiere di acqua e cuocile fino a completa evaporazione; unisci poi 3-4 cucchiai di olio, sala e falle soffriggere finché inizieranno a prendere colore, sfumale con il vino. Quando sarà evaporato, aggiungi le uvette, i gherigli, le prugne a pezzetti; mescola e fai insaporire con le cipolle. Unisci la zucca al ragù di frutta secca, mescola delicatamente e cuoci per alcuni minuti. Regola di sale e pepe. **Disponi la polenta** nei piatti e coprila con il ragù di frutta secca e zucca. Cospargi tutto con il formaggio a scaglie e, se ti piace, semi di zucca; completa con un filo di olio di zucca e gli aghi di rosmarino. Servi subito.



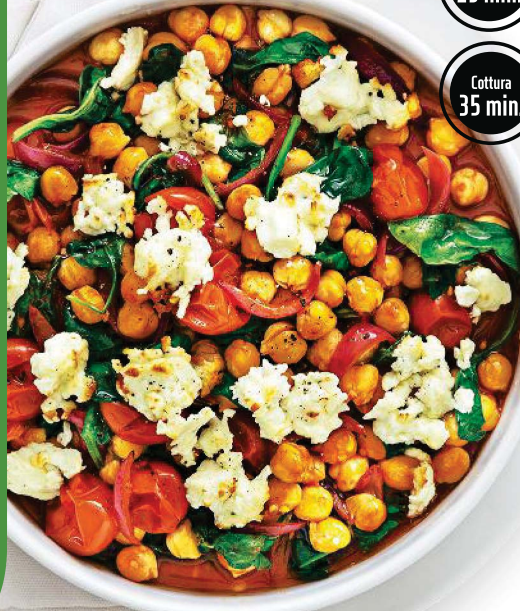
# 8 piatti con i LEGUMI

## Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **SILVIA TATOZZI**
RICETTE DI **P. ZANETTE**, **D. STADIOTTI**, **S. TATOZZI** E **P. RIOSA**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Dopo aver sgocciolato i ceci in scatola, asporta le eventuali pellicine che si sollevano dai legumi".

**Patrizia Zanette**



Preparazione 25 min.

Cottura 35 min.

## Ceci in casseruola con spinacini e feta

**Per 4 persone**
**480 g di ceci lessati sgocciolati - 400 g di pomodorini ciliegia (anche in scatola) - 300 ml di brodo vegetale - 1 cucchiaio di doppio concentrato di pomodoro - 1 cipolla rossa - 1 limone non trattato - 150 g di spinacini - 100 g di feta - 1 foglia di alloro - 2 chiodi di garofano - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Spella la cipolla e tagliala** a spicchietti, lasciala stufare dolcemente in una casseruola di coccio con 4 cucchiai di olio, aggiungi la foglia di alloro, i chiodi di garofano, i pomodorini ciliegia e una presa di sale e cuoci per 10 minuti. **Elimina i chiodi di di garofano** e l'alloro, unisci i **ceci**, il concentrato di pomodoro sciolto nel brodo bollente e prosegui la cottura per 10 minuti. Aggiungi la scorza grattugiata di mezzo limone, 1 cucchiaino di succo e gli spinacini e mescola finché questi ultimi saranno appassiti. **Sciacqua la feta** sotto l'acqua corrente, asciugala con carta da cucina, sbriciolala grossolanamente e cospargila sui ceci. Passa la casseruola sotto il grill del forno per 7-8 minuti o finché la feta inizia a dorare e completa con una macinata di pepe.

## Fusilli integrali con ragù di fagioli e sedano rapa

**Per 4 persone**
**150 g di fagioli dell'occhio secchi - 300 g di fusilli integrali - 200 g di sedano rapa - 2 cucchiai di doppio concentrato di pomodoro - 300 ml di brodo vegetale - 1 carota - 1 foglia di alloro - 2 rametti di timo - 1 piccola cipolla rossa - 50 g di mollica di pane fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Sciacqua i fagioli** sotto acqua corrente, trasferiscili in una pentola con acqua fredda e cuocili per 50 minuti da quando l'acqua inizia a sobbollire. Spella e trita finemente la cipolla, raschia la carota e il sedano rapa e tagliali a dadini. **Scalda 4 cucchiai di olio** in una casseruola, unisci le verdure preparate e falle insaporire per 5 minuti. Aggiungi le erbe aromatiche legate tra loro con lo spago da cucina, il concentrato di pomodoro sciolto nel brodo bollente e i **fagioli** scolati, regola di sale e prosegui la cottura per 15 minuti. Spegni ed elimina il mazzetto aromatico. **Trita la mollica di pane** nel mixer con 3 cucchiai di olio e tostala in una padella finché diventa dorata. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, scolala al dente, versala nella casseruola con i fagioli, mescola, aggiungi una macinata di pepe, completa con la mollica di pane tostata e servi subito.

"I fagioli dell'occhio sono caratterizzati da un anellino nero (l'occhio) e non hanno bisogno di ammollo".

**Diego Stadiotti**

Preparazione 40 min.

Cottura 75 min.

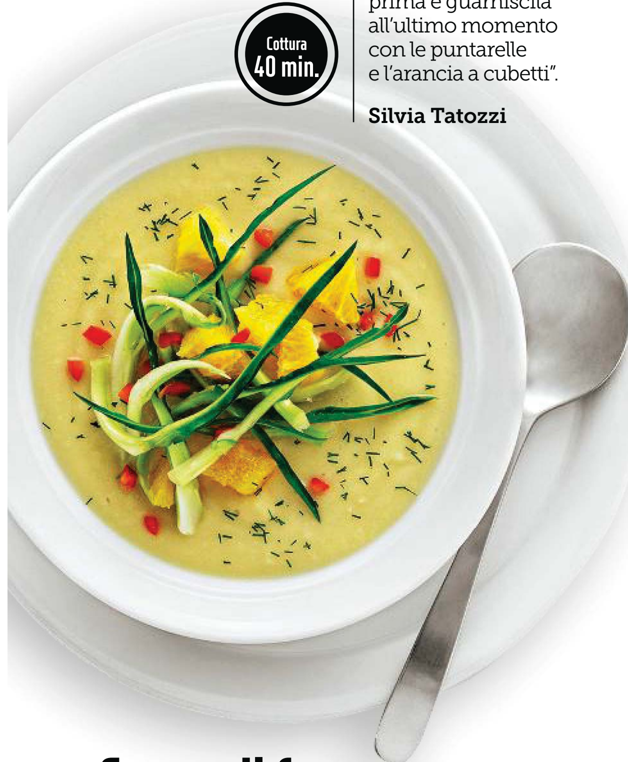


Preparazione 25 min.

Cottura 40 min.

"Se vuoi portarti avanti, prepara la zuppa di fave il giorno prima e guarniscila all'ultimo momento con le puntarelle e l'arancia a cubetti".

**Silvia Tatozzi**



# Crema di fave con puntarelle

**Per 4 persone**
**300 g di fave secche già ammollate - 150 g di puntarelle - 1 cipolla bianca - 20 g di finocchietto selvatico - 1 arancia non trattata - 1 piccolo peperoncino piccante - olio extravergine di oliva - sale**

**Monda le puntarelle,** tagliale a striscioline sottilissime e mettile a bagno in acqua e ghiaccio. Spella e trita finemente la cipolla e lasciala stufare dolcemente in una casseruola con 4 cucchiai di olio. Fai raffreddare, unisci le **fave**, coprile con il doppio del loro volume di acqua fredda e porta a ebollizione. Abbassa la fiamma e prosegui la cottura per 35 minuti, mescolando spesso.
**Pela al vivo l'arancia**, preleva la polpa e tagliala a cubetti piccoli. Monda il peperoncino, riducilo a dadini e mescolali con le puntarelle sgocciolate e asciugate e i cubetti di arancia. Regola di sale, condisci con 2 cucchiai d'olio e mescola.
**Lava il finocchietto**, asciugalo, uniscilo alla zuppa di fave e frulla con un mixer a immersione fino a ottenere una crema omogenea. Regola di sale e suddividi la crema in 4 ciotole, disponi al centro le puntarelle e i cubetti di arancia e peperoncino e servi.

# Polpette di cannellini, verza e quinoa

**Per 4 persone**
**200 g di fagioli cannellini in scatola - 100 g di foglie di verza - 90 g di quinoa mista - 250 ml di brodo vegetale - 1 scalogno - 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di paprika dolce - 400 g di polpa di zucca - 10 g di origano fresco - 2 rametti di timo - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale**

**Sciacqua la quinoa** sotto l'acqua corrente, trasferiscila in un pentolino, aggiungi il brodo freddo e porta a ebollizione. Cuoci la **quinoa** coperta su fiamma bassa per 15 minuti e lasciala intiepidire. Elimina la costa centrale dalle foglie di verza, lavale e scottale per 5 minuti in acqua salata in ebollizione. Scolale, lasciale raffreddare e tritale finemente.
**Trasferisci nel mixer la quinoa** con i fagioli sgocciolati e una presa di sale, aggiungi lo scalogno spellato e tritato finemente, la verza, la paprika, la scorza grattugiata di mezzo limone e amalgama il composto. Con le mani inumidite forma tante polpette della grandezza di una noce e appiattiscile leggermente. Trasferiscile su una placca rivestita con un foglio di carta da forno, condiscile con 3 cucchiai di olio e cuocile in forno a 180° per 25 minuti.
**Taglia la zucca a cubetti** di circa 2 cm di lato e cuocila a vapore per 10-12 minuti o fino a quando è morbida. Frulla in un piccolo mixer le foglioline di origano e timo con una manciata di foglie di prezzemolo, 4 cucchiai di olio e un pizzico di sale fino a ottenere un pesto fine e omogeneo. Condisci la zucca al vapore con il pesto preparato e servila con le polpette.



Preparazione 25 min.

Cottura 55 min.

"Se hai poco tempo, puoi utilizzare la quinoa già lessata al naturale, dopo averla ben scolata dal liquido di conservazione".

**Paolo Riosa**

## COOK'S NOTES

**Proteine green**
Buoni, ad alto potere energetico, i legumi sono una grande risorsa per la cucina veg. Se usi quelli secchi, sciacquali bene per eliminare le impurità e falli ammorbidire almeno 8 ore in abbondante acqua fredda (circa 12 ore per le fave), tranne le lenticchie piccole e quelle rosse, che non richiedono ammollo. L'acqua di cottura non va salata per non indurire la pellicina.

**ANCHE I LEGUMI IN SCATOLA VANNO SEMPRE SCIACQUATI**

**Quinoa, il falso cereale**
In chicchi, assomiglia a un cereale. Ma, in realtà, la quinoa è una pianta erbacea che appartiene alla medesima famiglia di barbabietole e spinaci. Ricca di aminoacidi e grassi insaturi, è al 100% gluten free.

# COOK'S NOTES

**Fagioli amici del cuore**
Ricchi di carboidrati e poveri di grassi, i fagioli contengono la lecitina, una sostanza che aiuta ad abbassare il livello di colesterolo, l'indice glicemico e aiuta a combattere l'ipertensione.

**L'AGGIUNTA DELLE SPEZIE AIUTA A RENDERE PIÙ DIGERIBILI I LEGUMI**

**Piselli surgelati**
Con il loro gusto dolce e delicato, i piselli sono tra i legumi più amati, anche dai bambini. Quelli surgelati sono un'ottima alternativa a quelli freschi, che si trovano solo in primavera, perché conservano lo stesso contenuto di proteine, grassi, carboidrati, vitamina A e C e acido folico.

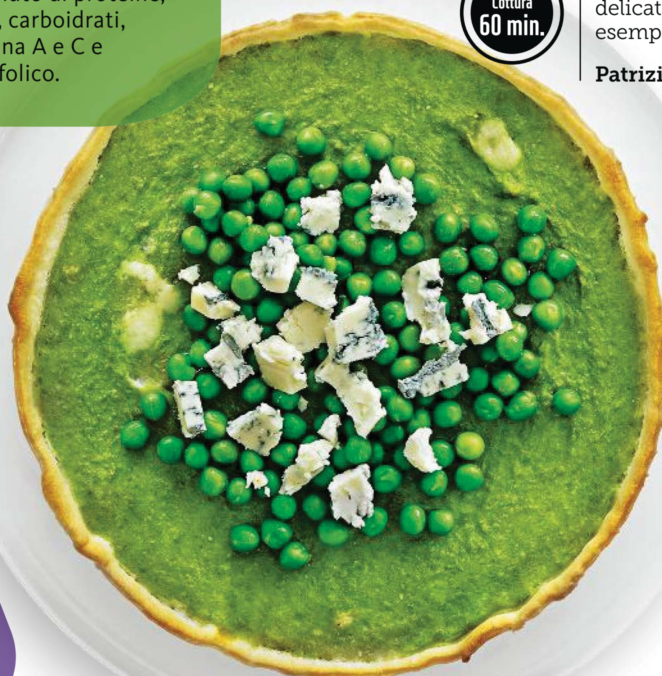
## Torta salata di piselli

**Per 4 persone**
**1 rotolo di pasta briseé già pronta**
**- 600 g di piselli surgelati - 1 porro - 2 uova**
**- 100 g di yogurt greco - 130 g di gorgonzola**
**- olio extravergine di oliva - sale**

**Pulisci il porro,** elimina la radice, le foglie esterne e la parte verde delle foglie e riducilo a rondelle. Scalda un filo d'olio in una casseruola, aggiungi il porro e lascialo stufare dolcemente per 5 minuti.
**Aggiungi i piselli** e 100 ml di acqua bollente, copri la casseruola e cuoci per 10 minuti. Togli il coperchio e lascia evaporare l'eventuale liquido rimasto. Lascia raffreddare, tieni da parte 2 cucchiai di **piselli** e frulla il resto con un mixer a immersione insieme allo yogurt greco. Unisci le uova sbattute, metà del gorgonzola tagliato a tocchetti, regola di sale e mescola.
**Stendi la pasta** briseé con la sua carta in uno stampo dai bordi bassi, bucherella il fondo, versa la crema di piselli ed elimina la pasta eccedente. Cuoci la torta salata nella parte bassa del forno a 180° per 35 minuti. Cospargi la superficie con i piselli tenuti da parte e il gorgonzola rimasto in scaglie e servi subito.

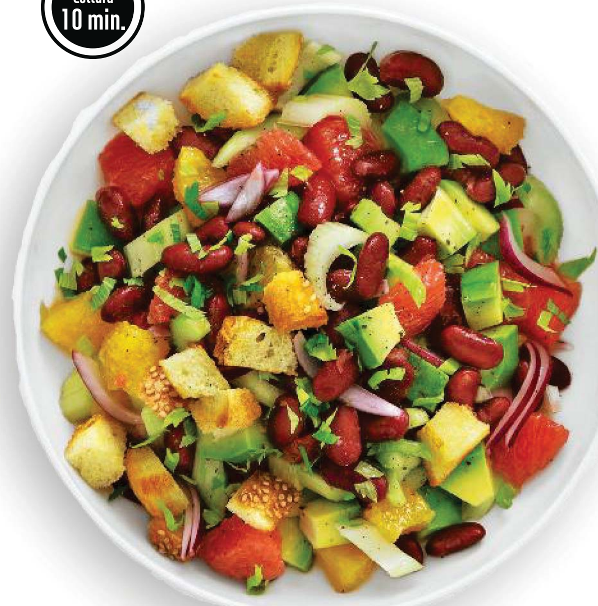
Preparazione 25 min.
Cottura 60 min.

"Se non ami il gusto deciso del gorgonzola, puoi utilizzare una varietà di formaggio più delicato, come per esempio il taleggio".
**Patrizia Zanette**



Preparazione 20 min.
Cottura 10 min.

"Per pelare al vivo gli agrumi, togli la buccia alle estremità e incidi la buccia a filo della polpa, eliminando anche la parte bianca".
**Silvia Tatozzi**



## Insalata di fagioli rossi e agrumi

**Per 4 persone**
**480 g di fagioli rossi in scatola - 1 arancia**
**- 1 pompelmo rosa - 2 avocado - il cuore di 1 sedano verde - 20 g di semi di zucca tostati**
**- 1 piccola cipolla rossa - 150 g di pane al sesamo - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 lime**
**- olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Spella la cipolla,** tagliala a spicchietti sottilissimi e mettili a bagno in una ciotola con acqua fredda. Pela al vivo l'arancia e il pompelmo, preleva gli spicchi e riducili a tocchetti raccogliendo il succo emesso in una ciotola. Taglia gli avocado a metà, elimina il nocciolo e sbucciali. Taglia la polpa a dadini e bagnali subito con il succo di mezzo lime per evitare che anneriscano.
**Tieni da parte le foglie di sedano** e taglia le coste a fettine. Taglia il pane a dadini, condiscili con 2 cucchiai di olio e tostali in forno a 180° per 10 minuti o fino a quando saranno dorati; poi condiscili con 1 cucchiaio colmo di foglie di prezzemolo tritate e lascia intiepidire.
**Sciacqua i fagioli** sotto l'acqua corrente e mescolali in una ciotola con la polpa degli agrumi, l'avocado, i semi di zucca, il sedano e la cipolla scolata e asciugata. Unisci i crostini di pane e condisci l'insalata con il succo degli agrumi emulsionato con il succo del mezzo lime rimasto, una presa di sale, una macinata di pepe e le foglie di sedano tenute da parte e tritate.

# Crostoni con bianchi di Spagna e cime di rapa

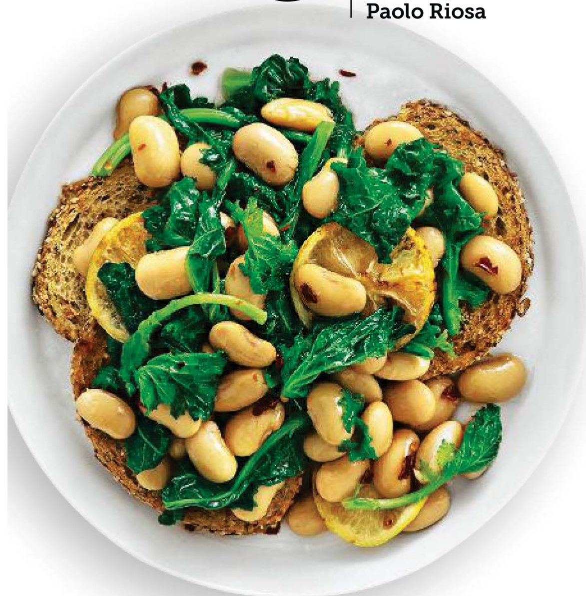
**Per 4 persone**
**480 g di fagioli bianchi di Spagna in scatola - 500 g di cime di rapa - 1 spicchio d'aglio - 1 limone non trattato - 400 g di pane integrale a fette - 200 ml di brodo vegetale - peperoncino in scaglie - olio extravergine di oliva - sale**

**Spella lo spicchio d'aglio,** taglialo a metà, elimina l'anima centrale e tritalo finemente. Lava il limone e taglialo a fettine di circa 3 mm di spessore. Versa i **fagioli** in un colino e sciacquali sotto l'acqua corrente. Monda le cime di rapa, lavale ripetutamente in acqua fredda e scottale in acqua salata in ebollizione.
**Scalda 4 cucchiai di olio** in una padella, unisci il limone e l'aglio e fai rosolare per 1 minuto. Aggiungi le cime di rapa scolate e lasciale insaporire per 5 minuti. Aggiungi i fagioli, il brodo vegetale bollente e il peperoncino in scaglie e prosegui la cottura per 5-6 minuti su fiamma vivace.
**Tosta le fette di pane sotto il grill,** disponile in un piatto da portata, coprile con i fagioli e le cime di rapa con il loro fondo di cottura, lascia riposare 5 minuti e completa con un filo di olio.

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

"Lessa le cime di rapa in abbondante acqua bollente salata per non più di 3 minuti, in modo che restino sode".

**Paolo Riosa**





# Borlotti stufati con scarola e olive

**Per 4 persone**
**450 g di borlotti in scatola - 1 cespo di scarola - 1 finocchio - 80 g di olive taggiasche - 1 piccolo peperoncino piccante - 1 rametto di rosmarino - 300 ml di di brodo vegetale - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale**

**Monda la scarola,** tagliala a tocchetti, lavala e asciugala. Pulisci il finocchio, tieni da parte le barbine verdi e riducilo a dadini. Monda il peperoncino, elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni e taglia la polpa a dadini. Trita finemente gli aghi di rosmarino.
**Spella lo spicchio d'aglio** e fallo rosolare in una casseruola con 4 cucchiai di olio, poi eliminalo; aggiungi il peperoncino, il rosmarino, la scarola e il finocchio a dadini, regola di sale e cuoci le verdure per 10 minuti.
**Unisci il brodo bollente**, le olive e i **fagioli**, sciacquati sotto acqua corrente, e prosegui la cottura per 10 minuti. Regola di sale, guarnisci con le barbine di finocchio tenute da parte e tritate e servi con un filo di olio.

Preparazione 15 min.
Cottura 20 min.

"Per snocciolare le olive senza "spappolarle", schiacciale piano su un tagliere con un batticarne per far uscire i noccioli".

**Paolo Riosa**

## CON I PEPERONI

**Affetta 1 cipolla** al velo e trita 1 spicchio di aglio con 2 foglie di salvia. Falli appassire in 2 cucchiai di olio, senza far prendere colore e aggiungendo poca acqua calda, se necessario. Unisci 2 peperoni puliti e tagliati a listarelle e 1 peperoncino, spezzato a metà. Fai cuocere per alcuni minuti, poi unisci 250 g di pomodori pelati. Insaporisci con sale, pepe e prosegui la cottura per 5 minuti circa. Aggiungi nella casseruola 250 g di borlotti lessati, copri, fai cuocere a fuoco basso per altri 5 minuti e servi.



# delizie dal **fruttivendolo**

DI SILVIA BOMBELLI E MONICA PILOTTO

**SCEGLILA COSÌ**
La buccia deve essere integra, la polpa soda e il picciolo ben inserito. Prima di mangiarla verifica che sia matura premendo la zona vicino al picciolo: se è morbida, è pronta.

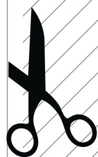
**LO SAPEVI CHE...**
*L'ITALIA È IL MAGGIOR PRODUTTORE DI PERE DEL MONDO*

**Ricca di antiossidanti**
È particolarmente ricca di isoramnetina, un flovonoide raro in natura che contrasta gli effetti degenerativi delle cellule, è antiinfiammatorio e antivirale.

# pera Abate

Detta anche "pera regina", la sua selezione risale alla metà dell'800 in Francia a opera dell'Abate Fetel, da cui prende il nome. Arrivata in Italia dopo pochi decenni, si diffonde alla fine della seconda Guerra Mondiale nella Pianura Padana, tra Modena, Ferrara e Bologna, il triangolo d'oro delle pere in Europa. Nel corso del tempo la sua coltivazione si sviluppa fino a fare dell'Italia il maggior produttore mondiale di pere Abate Fetel, ottiene la certificazione Igp e diventa la varietà più amata dagli italiani. Di forma allungata e ricurva (a "collo di cigno"), pesa da 150 g a 300 g circa. Il colore della buccia varia a seconda dello stato di maturazione dal verde al giallo, con zone rugginose e parti più esposte al sole rosso-rosate. A piena maturazione la polpa, succosa, bianca e fine, dal sapore dolce-aromatico, diventa sempre più morbida e fondente. Matura verso la fine di settembre e si trova fino a marzo. Altro pregio: costa molto poco, la metà del semplice pane comune.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL






**SI MANGIA CRUDA, COTTA, FRULLATA, SCIROPPATA. SI ABBINA A TUTTI I FORMAGGI E CON IL CIOCCOLATO**

**40 cal**

**OGNI 100G E 0 GRASSI**
e quindi è perfetta per chi segue diete ipocaloriche

## In cucina

**1 Cotte al vino**
Fai bollire 1 bottiglia di Bonarda con 100 g di zucchero, 1 stecca di cannella, 1 chiodo di garofano e 1 scorzetta d'arancia. Aggiungi 4 pere sbucciate e cuoci in forno a 180° per 30 minuti.

**2 Con il formaggio**
Sbuccia e taglia 2 pere Abate a fette spesse 1 cm; lavora 150 g di robiola di Roccaverano con 50 g di ricotta, riempi una sac à poche con il beccuccio rigato e copri ogni fetta con uno spumoncino. Servi con pistacchi tritati e pepe rosa.



## Pizzette con cipolla e gorgonzola

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

**350 g di pasta per pizza - 1 grossa pera Abate - 100 g di gorgonzola - 1 cipolla bianca - 1 cucchiaino di zucchero di canna - farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Spella la cipolla** e affettala sottile. Falla stufare coperta e a fiamma dolce in un tegame con 3 cucchiai di olio e un pizzico di sale per 5-6 minuti, finché sarà morbida. Se occorre, unisci un po' d'acqua.
**Lava la pera,** tagliala a metà, privala del torsolo e tagliala a fettine sottili, senza sbucciarla. Mettile in una ciotola e mescolale con lo zucchero. Dividi la pasta in 4 panetti, tirali con il matterello sul piano di lavoro infarinato e trasferisci le 4 pizzette su una teglia oliata o foderata con la carta da forno.
**Distribuisci sopra la cipolla stufata,** le fettine di pera, il gorgonzola a fiocchetti e completa con una macinata di pepe. Cuoci le pizzette in forno già caldo a 240° per circa 20 minuti e servile subito.

## Confit con lo zenzero

Preparazione **15 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

**4 pere Abate, grandi, mature ma sode - 1 limone - 4 fette di zenzero fresco - 120 g di zucchero**
**Per servire: gelato alla panna o panna montata, se ti piace, con la cannella**

### STEP BY STEP



**1** **Sbuccia le pere,** pratica 4 incisioni verticali con un coltello affilato fino a 2 dita sotto al picciolo, in modo che gli spicchi restino attaccati. Elimina delicatamente il torsolo. Bagna le pere con il succo di limone.

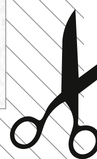


**2** **Disponile in una cocotte** con il coperchio e distribuisci sul fondo lo zenzero tagliato a julienne. Prepara un caramello in un pentolino d'acciaio a fondo spesso con lo zucchero. Quando è ben dorato, fuori dal fuoco, fallo sciogliere con 5 dl di acqua calda.



**3** **Versa il caramello sulle pere,** copri e cuoci in forno a 180° per 30-40 minuti. Lascia intiepidire le pere. Servile disposte a ventaglio, cosparse con il loro fondo di cottura e con una pallina di gelato, o un cucchiaio di panna montata a fianco.

RICETTA DI ALESSANDRA AVALLONE, FOTO LUCA COLOMBO/STUDIO XL







DI SILVIA TATOZZI

**RICICLO CREATIVO**

# lavagnetta fai da te

Hai ritirato i vestiti dalla lavanderia e ti avanzano un paio di grucce in metallo? Utilizzale per realizzare una pratica lavagnetta da appendere in cucina dove scrivere la lista della spesa o lasciare i messaggi. Per tagliare il rotolo di carta puoi riciclare la barretta dentellata che trovi sulle confezioni di carta da forno o alluminio: ti basterà staccarla e riattaccarla con lo scotch colorato.

## Occorrente:

- 1 **pinza** + **forbici**
- 2 **grucce di metallo**
- 1 **rotolo di carta**
- **scotch colorato**
- 1 **barretta dentellata**



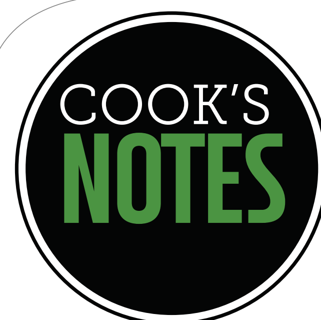


**ASSEMBLA**
Con la pinza apri una gruccia, inserisci il rotolo di carta e richiudila. Taglia la parte inferiore dell'altra gruccia e fissaci la barra dentellata con lo scotch colorato.




**APPENDI**
Appendi la gruccia con il rotolo di carta e fissa alla parete con due chiodi il filo di metallo con la barra dentellata.

FOTO DI THELMA&LOUISE




**DOVE LO BUTTO**

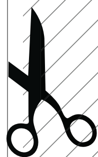
## la ceramica

Composti da più materiali come l'argilla, la sabbia silicea, gli ossidi di ferro, l'allumina e il quarzo, **piatti, tazzine** e **oggetti in ceramica** devono essere smaltiti in un idoneo **centro di raccolta** oppure nel bidone dell'**indifferenziata**.

## fai da te quaderno porta cucito

Hai un vecchio quaderno ad anelli che non usi più? Trasformalo in un originale portacucito: al posto dei fogli inserisci buste di plastica dove alloggiare gli oggetti più ingombranti, matassine di filo, cerniere e aghi da uncinetto. Per i bottoni e gli accessori più piccoli puoi utilizzare i portabiglietti da visita in plastica con gli anelli (li trovi in cartoleria).





## beauty
# 3 maschere con le arance



**1 Scrub per il corpo**
Mescola 250 g di **zucchero di canna** con 20 ml di **olio di mandorle**. Aggiungi 1 cucchiaino di **cannella** in polvere, 20 ml di succo di **arancia** e la scorza grattugiata di 1 arancia. Mescola, trasferisci il mix in un barattolo e trasferiscilo in frigo per 2 settimane prima di utilizzarlo sulla pelle umida.

**2 Per le pelli impure**
Riunisci in una ciotola il succo di 1/2 **arancia**, 1 cucchiaio di **miele** e 1 cucchiaio di **zucchero di canna** e mescola. Applica la maschera sulla pelle detersa, massaggia qualche istante e lascia agire per 15-20 minuti. Poi risciacqua con acqua tiepida.

**3 Per i capelli secchi**
Lava 1 **arancia** e 1 **limone**. Asciugali, grattugia la scorza, spremi il succo e riuniscili in una ciotola. Aggiungi 2 cucchiai di **olio** d'oliva e mescola. Stendi l'impacco sui capelli asciutti, lascia in posa per 10-15 minuti e poi procedi al lavaggio.

**IL TRUCCO**
# Fiori freschi recisi



**Come farli durare più a lungo**
**1** Con un coltello ben affilato a lama liscia recidi un paio di centimetri di stelo in senso obliquo ed elimina le foglie basse, che potrebbero marcire. **2** Sistema i fiori in un vaso spazioso con abbondante acqua e 1 cucchiaio di bicarbonato. **3** Evita di esporre i fiori vicino a fonti di calore e tieni il vaso lontano dalla frutta, che, producendo etilene, li farà appassire più velocemente.

## come pulisco
# Il ferro da stiro

Manutenzione e pulizia sono essenziali per conservare il tuo ferro da stiro sempre efficiente e avere capi puliti e profumati. Pulisci la piastra una volta alla settimana per eliminare polvere, macchie di bruciato e residui di tessuto, e la caldaia una volta al mese. Ricordati di svuotare il serbatoio della caldaia a ogni utilizzo e utilizza solo acqua distillata.

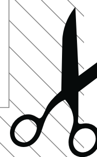


**PER PULIRE LA PIASTRA**
Mescola 4 cucchiai di sale fino con aceto bianco fino a ottenere una pasta morbida ma densa. Prelevane un po' con un panno e strofinala sulla superficie della piastra.

**PER DISINCROSTARE I FORI**
Riempi la caldaia con metà acqua e metà aceto, accendi il ferro da stiro, portalo ad alta temperatura e lascia uscire tutto il vapore.

**LO STRACCIO GIUSTO**
Non usare spugnette abrasive perché rischi di danneggiare la piastra e graffiare il corpo in plastica.

FOTO DI THELMA&LOUISE



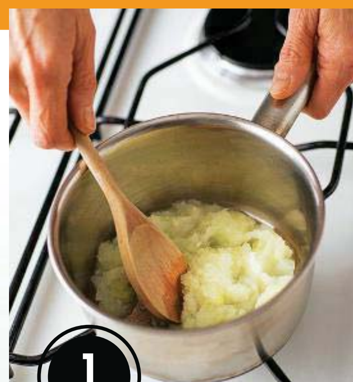
LA NOSTRA ESPERTA
Monica
GASTRONOMA, RISTORATRICE E MAESTRA DI CUCINA SVELA TUTTI I SUOI SEGRETI



# RISOTTO da chef

È un piatto che facciamo tutti con pochi, semplici ingredienti. Ma non sempre li trattiamo al meglio: ecco come raggiungere la perfezione in quattro mosse. Tutte a sorpresa

A CURA DI **MAURO COMINELLI** E **MONICA PILOTTO**



## 1 Fai il "soffritto"

Spella, affetta e trita finemente 1 cipolla. Mettila in un pentolino con poca acqua e cuoci a fuoco basso per 30 minuti, unendo sempre poca acqua calda per volta, in modo da ottenere una crema.

## 2 Tosta il riso

Scalda un tegame con rivestimento antiaderente senza aggiungere grassi e tosta 320 g di riso a fuoco medio per 2 minuti, mescolandolo in continuazione con un cucchiaio di legno. Poi incorpora la crema di cipolle preparata.



## 3 Sfuma

Versa 1 dl di vino bianco scaldato in un pentolino, così la parte alcolica evaporerà immediatamente.



## 4 Cuoci e manteca

Cuoci il risotto unendo poco per volta il brodo e mescolando solo ad ogni aggiunta. A fuoco spento incorpora 40 g di burro, 3 cucchiai di grana padano grattugiato, lascia riposare per 2 minuti e servi.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL

# gnocchi ALLA ROMANA

**Il gustoso primo di tradizione laziale spiegato in ogni suo piccolo dettaglio. Una ricetta all'apparenza semplicissima che, per essere realizzata alla perfezione, deve seguire regole ben precise**

A CURA DI **MAURO COMINELLI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

## Ingredienti

Per 4 persone
250 g di semolino
1 litro di latte fresco
2 tuorli
burro
2-3 foglie di salvia
80 g di grana padano grattugiato
noce moscata
sale e pepe



### 1 Cuoci il semolino

Porta a ebollizione il latte in una casseruola e unisci 2 cucchiaini di sale. Versa il semolino a pioggia nel latte, mescolando con una frusta, per evitare la formazione di grumi. Prosegui la cottura per 5 minuti, mescolando in continuazione.



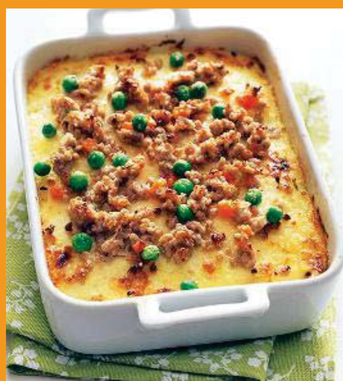
### 2 Condiscilo

Togli dal fuoco e incorpora 40 g di burro a fiocchetti, metà del grana padano, una macinata di pepe, i tuorli, 1 alla volta e un pizzico di noce moscata grattugiata.



### 3 Fai raffreddare

Versa il composto in una teglia di circa 40x30 cm foderata con carta da forno bagnata e strizzata. Pareggialo con una spatola umida a uno spessore di circa 2 cm. Copri con un altro foglio di carta da forno leggermente imburrato e pareggia con il palmo della mano o delicatamente con il batticarne, in modo che la superficie risulti ben liscia. Fai raffreddare completamente.



## LASAGNE DI SEMOLINO

**Con lo stesso composto degli gnocchi, prepara anche questo insolito primo**. Fai appassire 150 g di verdure per soffritto surgelate con poco burro e olio; aggiungi 800 g di vitello macinato e fallo rosolare. Sfuma con 1 dl di vino bianco, versa 1 bicchiere di latte e cuoci per 1 ora; sala e pepa. Lessa 150 g di piselli e uniscili al ragù. Prepara il semolino come spiegato sopra, versane 1/2 in una pirofila imburrata, copri con 1/2 del ragù e spolverizza con grana padano. Aggiungi il semolino rimasto e completa con il ragù rimasto. Spolverizza con grana padano e cuoci in forno a 180° per 30 minuti.

Segue →



## VARIANTI INFINITE

**Il semolino è un ingrediente "neutro"** e in quanto tale ha il pregio di poter accogliere tanti coprotagonisti diversi. Gli gnocchi della ricetta sono quelli superclassici, ma nessuno ti vieta di arricchirli a piacere. Nell'impasto di semolino prova ad aggiungere 100 g di salumi tritati, come prosciutto cotto, Praga o mortadella. In alternativa, puoi sostituire il grana padano grattugiato con il più saporito pecorino o con formaggi semistagionati più cremosi, come gruyère, fontina o Asiago. Al posto di burro e salvia, condisci gli gnocchi con speck a dadini e scalogno tritato rosolati oppure con salsiccia, spellata sgranata e saltata in padella. Se sei vegetariana, coprili con un ragù di ortaggi di stagione e pecorino a lamelle. Sarà vincente anche un semplice sugo di pomodoro al basilico e anche un più saporito all'amatriciana. Se vuoi ottenere un piatto prezioso, completa gli gnocchi della ricetta con tartufo a lamelle.

### Rovescia il composto 4

Quando il semolino sarà freddo e ben compatto, togli la carta da forno superiore e ribalta il composto sul piano di lavoro. Elimina anche l'altro foglio di carta da forno.





### 5 Crea i dischetti

Con un tagliapasta di circa 6 cm di diametro o con un bicchiere ricava tanti dischetti, bagnando ogni volta l'attrezzino in acqua fredda. Ne otterrai una trentina.

### Vietato avanzare 6

Impasta con le mani i ritagli rimasti, stendili a circa 2 cm di spessore e pareggia. Ricava altri dischetti con lo stesso procedimento spiegato nel punto precedente.



## 7 Metti in teglia

Disponi gli gnocchi alla romana, man mano che li ritagli, in una grande pirofila o in 2 pirofile più piccole imburrate, sovrapponendoli leggermente.

## Burro profumato

**Metti il burro freddo e le foglie di salvia, meglio se spezzettate, nel padellino e accendi il fuoco al minimo. Spegni quando il burro inizia a sfrigolare. In questo modo i profumati oli essenziali della salvia aromatizzeranno alla perfezione il condimento.**



## Punto critico

**Quando metti i dischi di semolino, segui un ordine preciso. Colloca una prima fila lungo il lato corto della pirofila, accavallandoli per circa 1/2 cm. Disponi nello stesso modo la seconda fila, sormontando leggermente la prima. Finisci di riempire la teglia con lo stesso procedimento. In questo modo tutti gli gnocchi gratineranno in modo uniforme.**

## Completa e inforna 8

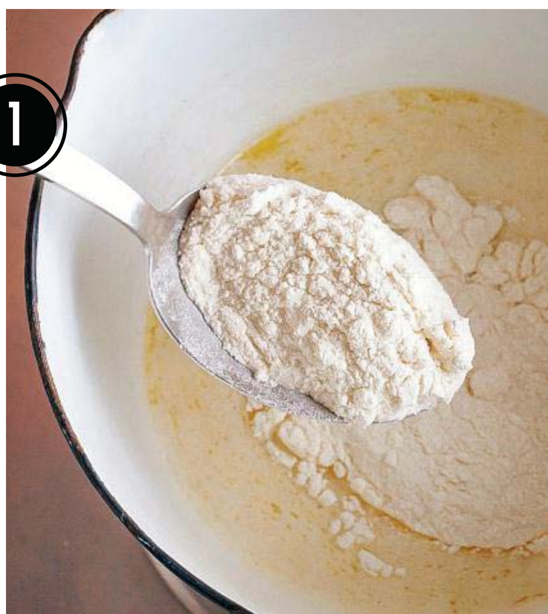
Fai fondere 60 g di burro a fuoco basso con le foglie di salvia in un padellino. Spolverizza gli gnocchi con il grana padano grattugiato rimasto e irrora con il burro fuso alla salvia. Cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Lascia la pirofila sotto il grill del forno per 2-3 minuti, in modo da far gratinare la superficie degli gnocchi e servi.

# soufflé AL FORMAGGIO

**È da sempre la ricetta più temuta. Ma se segui attentamente tutti i nostri consigli, la preparazione francese ti riuscirà senz'altro, senza pericolo che si sgonfi, crepi o resti cruda all'interno**

A CURA DI **MAURO COMINELLI** RICETTA DI **MONICA CESARI SARTONI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

# Tosta la farina

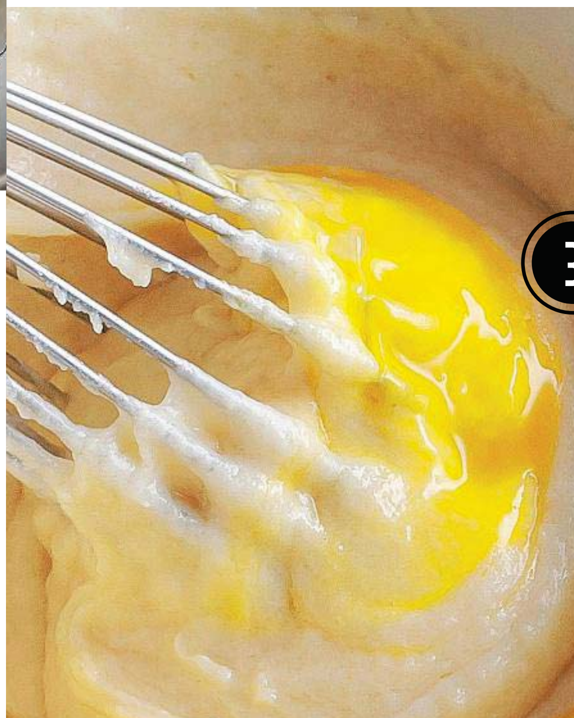


**1** Sguscia le uova, separando i tuorli dagli albumi; metti quest'ultimi in una ciotola resistente al calore e aggiungi gli altri 2 albumi. Sciogli 50 g di burro in una casseruolina, unisci la farina e lasciala tostare a fuoco dolce per 1-2 minuti, mescolando con una frusta a mano.



# Completa la besciamella

**2** Versa il latte freddo tutto in una volta e, continuando a mescolare con la frusta, prosegui la cottura, in modo da ottenere una besciamella piuttosto densa.

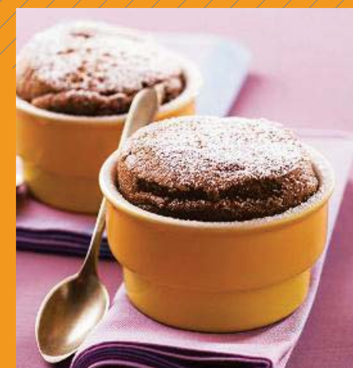


# Arricchiscila

**3** Unisci alla besciamella il parmigiano reggiano e fallo sciogliere mescolando. Spegni, incorpora i tuorli, uno alla volta, sempre mescolando con la frusta e regola di sale e pepe. Trasferisci tutto in una grande ciotola e fai raffreddare a temperatura ambiente.

## Ingredienti

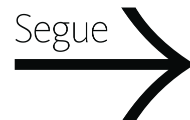
Per 6 persone
120 g di parmigiano reggiano grattugiato
4 uova
2 albumi + 1 limone
2 cucchiai di miele
70 g di burro
pangrattato
50 g di farina 00
2,5 dl di latte
granella di pistacchi
1 dl di brodo vegetale
1/2 cucchiaino di senape
sale e pepe



## DOLCI AL CACAO

**Porta a ebollizione 3 dl di latte con 120 g di zucchero** e sciogli 100 g di cioccolato fondente tritato. Fai tostate 50 g di farina con 50 g di burro, amalgama 1 dl di latte freddo, quindi versa a filo il composto di latte e cioccolato. Cuoci per addensare, mescolando. Porta a temperatura ambiente e unisci 4 tuorli, uno alla volta, e poi 6 albumi a neve. Imburra 8 stampini e spolverizzali con zucchero. Riempili per 3/4 con il composto e metti in forno già caldo a 220°, abbassa a 160° e cuoci per 20 minuti.

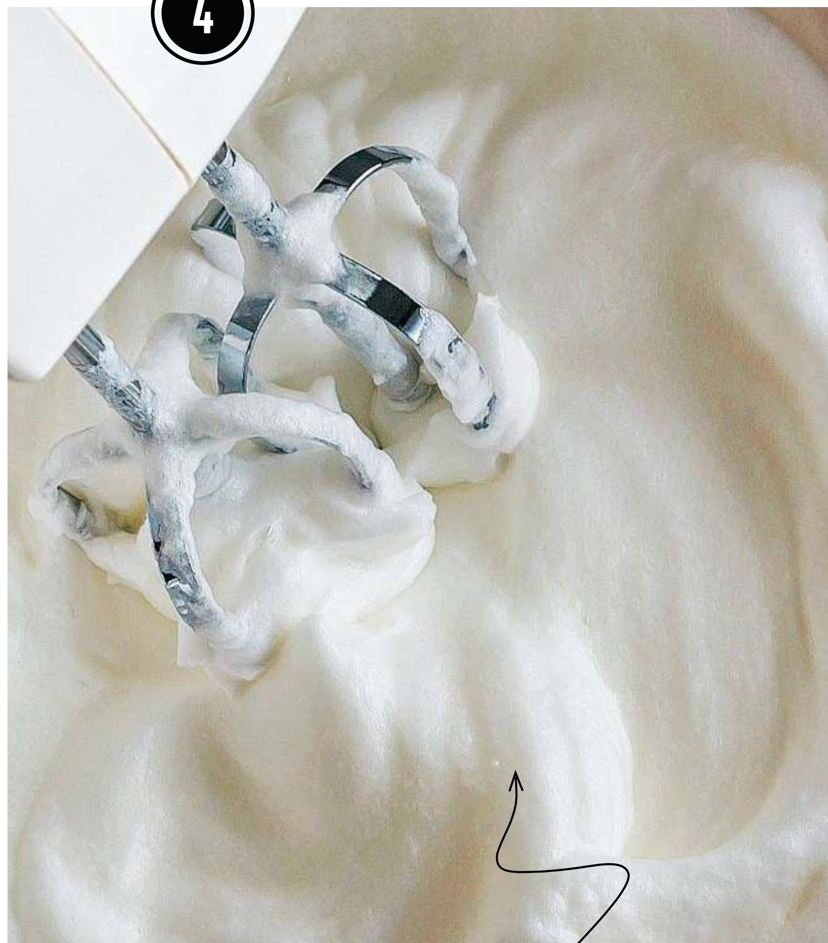
Segue

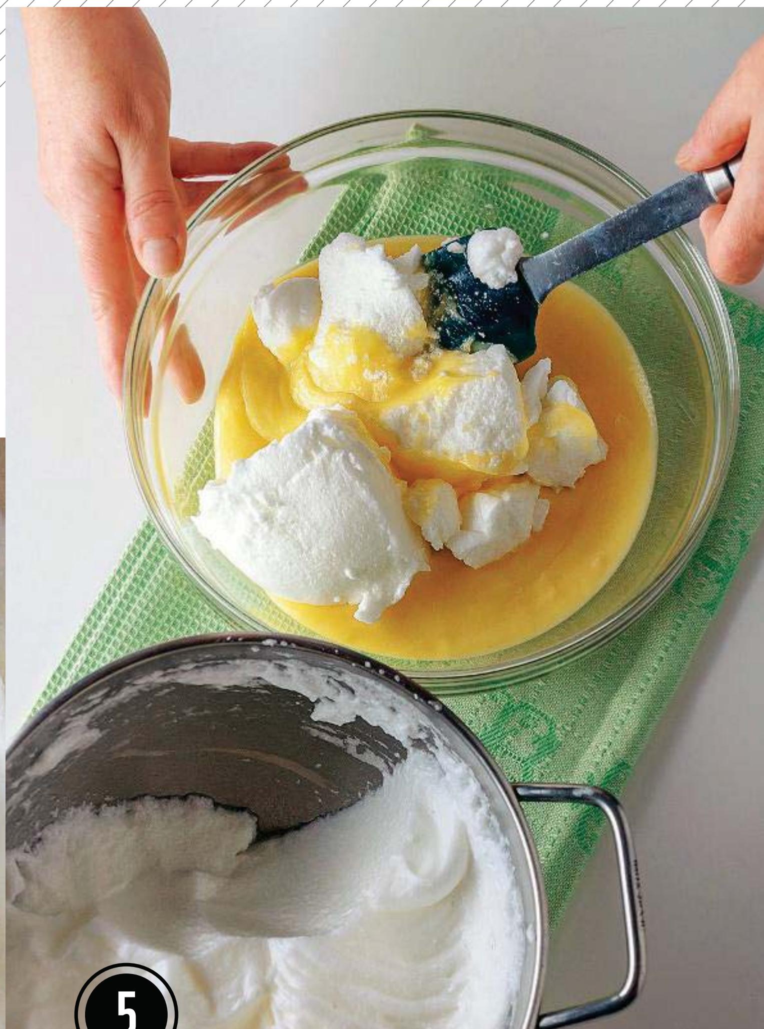


## Monta gli albumi

Aggiungi agli albumi qualche goccia di succo di limone e metti la ciotola sopra un pentolino in misura con acqua in leggera ebollizione. Agisci a lungo con le frustre elettriche, in modo che gli albumi risultino montati a neve ben ferma.

4





5

## Completa il composto

Disponi 1 cucchiaio di albumi montati nella ciotola con il composto di besciamella e tuorli e amalgamalo con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Unisci poco per volta tutti gli albumi a neve.

## L'importanza degli albumi

**È l'aria contenuta negli albumi che permette ai soufflé di gonfiarsi. Quindi è molto importante che non siano solo montati alla perfezione, ma anche ben stabili. Per ottenere questo risultato è molto meglio aggiungere agli albumi qualche goccia di succo di limone, invece del proverbiale e spesso controproducente pizzico di sale. L'acidità dell'agrume infatti compatta le proteine dell'albume e permette di ottenere una stabilità più prolungata.**



6

## Prepara gli stampini

Ungi con il burro rimasto fondo e pareti di 6 cocotte individuali (ramequin) o altre ciotoline resistenti al calore. Versa all'interno di una ciotolina 1 cucchiaio di pangrattato e ruota in modo da rivestire fondo e pareti; elimina il pangrattato in eccesso. Rivesti con pangrattato anche le altre ciotoline.

## Passaggi critici

La temperatura del forno è essenziale per una perfetta crescita del soufflé: lo shock termico a 220° permette agli albumi di rapprendersi e gonfiarsi al punto giusto. Non aprire mai il forno prima della fine cottura: l'aria più fresca che entra potrebbe interrompere la lievitazione del composto.



### 7 Versa il composto

Suddividi il composto preparato nelle cocotte, aiutandoti con un cucchiaio o un mestolino, senza riempirle troppo, circa per 3/4. Disponi i soufflé in forno già caldo a 220°, abbassa subito la temperatura a 160° e cuocili per circa 20 minuti, senza mai aprire lo sportello del forno.



### 8 Fai la salsina

Intanto, scalda il miele con il brodo a fuoco basso in un pentolino e amalgama la senape e la granella di pistacchi, mescolando con una frusta; se necessario regola di sale e pepe. Servi i soufflé appena tolti dal forno direttamente nelle loro cocotte con la salsina al miele preparata a parte.



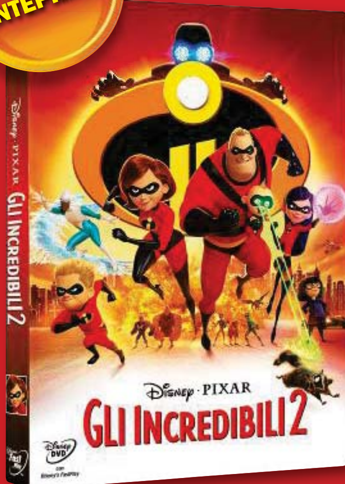
## NELLE CIPOLLE AI FUNGHI

**Prova anche questa deliziosa ricetta.** Spella 8 cipolle, pareggia leggermente la base (in modo che rimangano bene in piedi) lavale e mettile in una casseruola, versa 2 cm di acqua fredda, porta a bollore, chiudi e cuoci per 20 minuti. Taglia la calotta superiore delle cipolle, asporta la parte interna di ciascuna, ricavando 8 scodelline formate da 2-3 guaine. Trita la parte scavata di 1 cipolla, falla stufare in una padella con poco burro e aggiungi 30 g di funghi porcini secchi (prima ammollati, strizzati e tritati); cuoci per 5 minuti. Unisci i porcini al composto di besciamella e tuorli, quindi amalgama gli albumi come spiegato. Farcisci le scodelline di cipolla, fino a 3/4 con il composto per soufflé, trasferiscile in una pirofila imburrata e disponi in forno già caldo a 220°. Abbassa subito la temperatura a 160° e cuoci per circa 20 minuti. Servi subito.

Disney · PIXAR

# GLI INCREDIBILI 2




## LO STRAORDINARIO RITORNO DELLA SUPER-FAMIGLIA!

I mitici Incredibili si annoiano perché non sono più operativi, ma il magnate Winston Deavor, loro grande estimatore, vuole rilanciarli e sceglie come testimonial Elastigirl, dotata di una telecamera che segue ogni sua mossa. Ma quando spunta un nuovo cattivo, l'intera famiglia Parr torna in azione!

**SORRISI + DVD**
**€ 15,90**

**DAL 22 GENNAIO**
**SOLO CON**






Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it! www.facebook.com/superanteprimeinedicola

GRUPPO MONDADORI

# bontà dal macellaio

DI CRISTIANA CASSÉ

**LO SAPEVI CHE...**
*NEGLI USA SI CHIAMA BRISKET E VIENE COTTA SUL BARBEQUE*

**IN CUCINA**
Nella nostra tradizione è apprezzata soprattutto macinata, per brodi e gelatine e per lunghe cotture in tegame o al forno.



**Accostamenti**
I contorni più indicati sono le patate (bollite, arrosto, in puré), la polenta e le verdure trifolate in olio e aglio (zucchine, peperoni).

# punta di petto di manzo

È caratterizzata da una parte di polpa molto magra e da una fascia di grasso abbastanza spessa (facilmente rimovibile): nonostante la percentuale di scarto, la punta di petto rimane una carne molto economica e sicuramente saporita. Viene considerata di seconda categoria a causa della consistenza piuttosto fibrosa: i pettorali sono infatti le fasce muscolari più tenaci. Un difetto ovviabile con marinature e lunghe cotture a bassa temperatura. Oltre a questo, dopo averla cucinata, è bene ridurla in fette molto sottili: per ottenerle, bisogna lasciar raffreddare la carne, quindi tagliarla e infine riscaldare brevemente le fettine nel fondo di cottura.

**Il taglio**
Adiacente alle zampe, è costituito dai pettorali superficiali e da parte dei pettorali profondi.



FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL

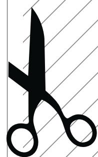



**ELIMINA IL GRASSO CHE LA ATTRAVERSA SOLO DOPO LA COTTURA: SERVE AD AMMORBIDIRE LE FIBRE**

**100**
**CALORIE PER ETTO**
È il valore energetico della carne sgrassata

## Consigli utili

**1 Passaggio in freezer** Perché risulti più tenera tieni la punta di petto, anche per una sola notte, in freezer, poi scongelala in frigo.
**2 Cottura** Per ottenere un arrosto o un brasato più morbido, utilizza una casseruola a fondo spesso oppure in ghisa.
**3 Servizio** Affetta sempre la carne in direzione perpendicolare rispetto alle fibre: le fettine saranno più facili da tagliare e non si sfilacceranno.





## Brasato alle spezie

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **3 ore**
Dosi per **6 persone**

**800 g di punta di petto di manzo - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 1 carota - 2 dl di Vermouth bianco dry - 1/2 bicchiere di vino bianco - 5 cucchiai di aceto balsamico - 5 cucchiai di aceto di mele - 1 pezzetto di stecca di cannella - 5 chiodi di garofano - 1 foglia di alloro - 2 foglie di salvia - 10 bacche di ginepro - 8 dl di brodo - 2 cucchiai di farina - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani**

**Metti il vermouth** in una ciotola con gli aceti, il vino, la cannella spezzata, i chiodi di garofano, 5 grani di pepe pestati e le bacche di ginepro intere. Rigira la carne nella marinata, copri e metti in luogo fresco (non in frigo) per una notte. **Sgocciola la carne**, asciugala, infarinala e rosolala in una casseruola con un filo di olio. Aggiungi la cipolla affettata, il sedano e la carota a pezzetti, l'alloro e la salvia. Sala e poi unisci la marinata e il brodo. Copri e cuoci a fuoco basso per 3 ore. Preleva la carne e tienila da parte avvolta in un foglio di alluminio. **Filtra il fondo di cottura**, versalo in una padella e fallo restringere per 1 minuto. Aggiungi la carne tagliata a fettine, lasciala insaporire per qualche istante e servila con il suo sughetto. Se ti piace, accompagnala con carote e cipolline in agrodolce.

## Arrosto alla birra con mele

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **3 ore**
Dosi per **4 persone**

**800 g di punta di petto di manzo - 1 cipolla bionda - 2 mele Royal Gala - 1 cucchiaio di paprika affumicata - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaino di senape in polvere - 3 dl di birra chiara - 1/2 dl di aceto di mele - salsa Worcestershire - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale**



STEP BY STEP



1 **Miscela la paprika** affumicata con la senape in polvere, lo zucchero di canna e una presa di sale. Massaggia il pezzo di carne con il composto aromatico, trasferiscilo in una pirofila, coprilo con pellicola per alimenti e lascialo riposare in frigo per 12 ore.

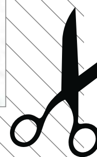


2 **Spella la cipolla** e tagliala a spicchietti. Fai sciogliere il burro in una casseruola a fondo spesso e unisci unisci un po' d'olio, la cipolla, la birra, l'aceto di mele, un cucchiaino di salsa Worcestershire e una presa di sale. Deposita la carne al centro, copri il tegame con un doppio foglio di alluminio e cuoci in forno caldo a 130° per 2 ore.



3 **Unisci le mele** private del torsolo e tagliate a spicchi e prosegui la cottura, sempre a casseruola coperta, per un'altra ora. Lascia riposare il tutto per 30 minuti (senza togliere l'alluminio), quindi affetta la carne e nappala con il fondo di cottura.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO / STUDIO XL



GZ

# dal mare in **pescheria**

DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

**SEGNI PARTICOLARI**
Rispetto al nasello, che è molto simile, il merluzzetto è riconoscibile da un barbiglio posto sotto la mascella inferiore e lungo quanto il diametro oculare.

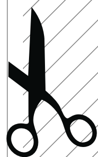
**LO SAPEVI CHE...**
*PUÒ VIVERE FINO A 25 ANNI*

**Via le squame**
La pelle va desquamata attentamente; per farlo si usa la lama di un grosso coltello partendo dalla coda e risalendo verso la testa.

# merluzzetto

Il nome dice fin dal principio che, pur appartenendo alla stessa famiglia dei merluzzi pescati nei mari del Nord e nell'oceano Pacifico, questa varietà è di dimensioni molto più piccole; il "merluzzetto", la cui denominazione scientifica è *trisopterus minutus,* raggiunge infatti una lunghezza massima di 30 cm. Nel Mediterraneo viene pescato a strascico soprattutto in inverno e primavera; nei periodi di minore reperibilità ha come alternativa il "cugino" nasello. Indicativamente costa 10-12 euro al kg (ma i prezzi variano a seconda delle zone e della disponibilità sul mercato) e viene apprezzato per la carne, tenera, delicata e molto magra, che ama i sapori delle erbe aromatiche, dei pomodori e delle olive. Può essere cucinato intero o a filetti ed è adatto sia alla cottura in forno che in umido; ottimo anche per la preparazione di polpettine e crocchette. Nelle Marche, dove è conosciuto anche con i nomi di "busbana" oppure "cappellano", viene usato come ingrediente del fumetto.

FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



## COOK'S NOTES

**È MOLTO RICCO DI NUTRIENTI, TRA I QUALI LE VITAMINE DEL GRUPPO B, FOSFORO, CALCIO IODIO, POTASSIO E GRASSI OMEGA 3**

**80**

**CALORIE PER 100 GRAMMI**
rendono il merluzzetto molto adatto alle diete ipocaloriche

## Consigli utili

**1 Acquistare** La carne deve essere compatta e di colore bianco iridiscente; siccome è molto tenera, si danneggia facilmente durante la pesca e quindi bisogna controllare che sul corpo non via siano tracce di sangue.

**2 Conservare** Siccome la carne è molto delicata e si deteriora rapidamente, questo pesce va consumato il giorno dell'acquisto o tenuto in frigo al massimo per 24 ore. Può essere congelato a -18° e conservato per 3 mesi.



## Filetti in umido allo zafferano

Preparazione **10 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

**800 g di filetti di merluzzetto - 1 cucchiaio di farina - 5 pomodori San Marzano (anche pelati) - 1 peperone verde - 1 peperone giallo - 1 cipolla bianca - 10 foglie di basilico - 2 rametti di prezzemolo - 10 steli di erba cipollina - 1 bustina di zafferano - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe**

**Spella i pomodori**, privali dei semi e tagliali a cubetti. Monda i peperoni e tagliali a striscioline lunghe 3 cm e larghe 1/2 cm. Spella la cipolla e falla appassire in una padella con l'aglio schiacciato e un filo d'olio; unisci i peperoni, mescola, poi unisci i pomodori, copri e cuoci per 10 minuti a fuoco moderato. Spegni e regola di sale.
**Infarina i filetti di pesce**, trasferiscili in una padella con un filo d'olio e falli rosolare per 2 minuti, appoggiandoli prima sul lato della polpa e poi sulla pelle. Diluisci lo zafferano in una tazzina con acqua calda e irrora i filetti.
**Unisci le verdure** preparate e prosegui la cottura per circa 5 minuti. Spolverizza i filetti con le erbe aromatiche tritate (tieni da parte qualche fogliolina di basilico), regola di sale, profuma con una macinata di pepe, decora con il basilico rimasto e servi.

## Gratinato con capperi e olive



Preparazione **15 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

**800 g di filetti di merluzzetto - 80 g di olive taggiasche - 50 g di pangrattato - 40 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 limone non trattato - 10 g di capperi sotto sale - 1 rametto di timo - 2 spicchi d'aglio- olio extravergine di oliva - sale**

STEP BY STEP



1 **Sciacqua i capperi** sotto l'acqua corrente e mettili a mollo in una ciotola con acqua tiepida per 20 minuti. Schiaccia le olive, con la lama di un grosso coltello tenuta parallela al piano di lavoro ed elimina il nocciolo.

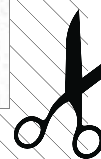


2 **Scola i capperi,** sciacquali nuovamente e asciugali con carta da cucina. Riuniscili nel mixer con il pangrattato, il parmigiano, la scorza grattugiata di 1/2 limone, le foglioline di timo, una presa di sale e frulla tutto fino a ottenere un composto omogeneo.



3 **Insaporisci i filetti** con un pizzico di sale, cospargili con il trito aromatico preparato e disponili in una teglia con 4 cucchiai di olio. Versa intorno il vino, aggiungi le olive, gli spicchi d'aglio e cuoci il pesce in forno a 180° per 25 minuti. Sforna, spolverizza con una grattugiata di scorza del limone rimasto e servi subito.

RICETTA DI CLAUDIA COMPAGNI, FOTO DI LUCA COLOMBO/STUDIO XL



# pentole di ghisa

DI **MONICA PILOTTO**

1

**Cucinare con lentezza**
Vuoi cimentarti nella cottura di un brasato superlativo, a lenta cottura, come quello al Barolo della pagina accanto? O desideri (ri)prenderti il tuo tempo anche in cucina, preparando uno stufato, un arrosto o una zuppa a regola d'arte? Per raggiungere il felice connubio tra sapore e consistenza, usa la cocotte in ghisa per una cottura lenta e a fuoco dolce.

2

**I vantaggi di cuocere in casseruola**
La ghisa trasmette il calore agli alimenti in maniera uniforme, ne esalta le proprietà organolettiche e il sapore, garantendo una cucina sana e con pochi condimenti. Le pentole in ghisa sono versatili, possono ultimare la cottura anche a fuoco spento e vanno su tutti i piani cottura, compresi quelli a induzione; per di più puoi usarle in forno o sul barbecue.

**LA COCOTTE CHE DURA UNA VITA**
Questa casseruola è stata tra le preferite di Paul Bocuse, famoso chef stellato francese. È rivestita di uno smalto vetrificato resistente alle scalfitture e agli sbalzi termici, tanto che può conservare gli alimenti anche in frigorifero, trattenendo altrettanto bene il freddo quanto il caldo. Se trattata nel modo giusto - niente lavastoviglie e detersivo ridotto al minimo - è per sempre (Staub distr. da Zwilling, diam. cm 24, capacità 3,8 litri, **€ 220** circa).

3

**È di facile manutenzione, ma...**
Quando è nuova devi "stagionarla": mettila sul fuoco e, appena inizia a fumare, distribuisci un filo d'olio su tutta la superficie; una volta raffreddata, ripeti l'operazione tre volte. Prima di lavarla aspetta che si raffreddi, evita le pagliette in acciaio e usa utensili in silicone o legno per non graffiarla.



Preparazione
20 min.

Cottura
3h 40'

# Brasato al Barolo

**Per 6 persone**
**1,2 kg di polpa di manzo (cappello del prete) - 50 g di lardo - 2 cipolle - 2 carote - 2 coste di sedano - 1 mazzetto aromatico (2 foglie di alloro - 2 di salvia - 1 rametto di rosmarino - 1 di timo - 1 ciuffo di prezzemolo) - 2 spicchi d'aglio - mix di spezie racchiuse in una garza (1 stecca di cannella - 2 chiodi di garofano - 2-3 bacche di ginepro - pepe in grani) - 1 bottiglia di Barolo - 50 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe**

**Lardella la carne:** taglia il lardo prima a fettine spesse, poi a bastoncini; pratica nella polpa di manzo profonde incisioni con un coltellino sottile e lungo e infilaci i bastoncini. Raschia le carote e tagliale a rondelle; spella le cipolle e tagliale a spicchi. Riduci a fettine le coste di sedano e spella l'aglio.
**Fai marinare** la carne in una ciotola con le verdure preparate, il mazzetto aromatico, le spezie chiuse nella garza. Irrora con il Barolo tenendone da parte 1 bicchiere; chiudi con pellicola da cucina e trasferisci in frigorifero per almeno 3-4 ore o, ancora meglio, per una notte.Sgocciola la carne, filtra la marinata e tieni da parte le verdure, gli aromi e il vino.
**Fai rosolare la carne** con il burro e 2 cucchiai di olio. Unisci aromi e verdure della marinata, fai rosolare per qualche minuto, irrora con il vino della marinata e cuoci con il coperchio per 2 ore e 30 minuti a fuoco basso.
Regola di sale e pepe e cuoci ancora per 1 ora. A fine cottura sgocciola la carne, avvolgila in un foglio di alluminio e tienila in caldo. Sgocciola le verdure, frullale al mixer e riuniscile nella pentola con la carne. Irrora con il Barolo tenuto da parte, cuoci per altri 10 minuti e servi, se ti piace, con purè di patate.

# Tonde, doppie, ovali, colorate

## PER DESIGN-ADDICTED

Dedicata agli amanti della buona cucina e del design, la cocotte ovale creata dal designer Richard Sapper in collaborazione con il gastronomo Alberto Gozzi esibisce linee pure in un total-black satinato. Fa parte della collezione "La Cintura di Orione" ed è in ghisa smaltata. Un must tra i fornelli (Alessi, cm 32x23x11,5h, **€ 165**).



## IN 5 COLORI MODA

La collezione Terra.Cotto reinterpreta le casseruole di un tempo presentandole in tonalità inaspettate: azzurro, curcuma, peperoncino, giallo zafferano e lavanda. Tonde e ovali o mignon per monoporzioni, sono ideali per il servizio in tavola (Sambonet, diam. da cm 10 a cm 24, ovali da cm 13x10 a cm 30x25 , a partire da **€ 54,90**).



## CAPACE DI SDOPPIARSI

La praticità è la cifra che contraddistingue questa coppia: la pentola capiente è dotata di coperchio a incastro che a sua volta si trasforma in padella o in piastra per golose grigliate. Come tutte, va in forno, sui fuochi, sulla griglia e sui piani a induzione (Lodge, distr. da Künzi, diam. cm 27,4, capacità 2,84 litri, **€ 114,40**).



## MARMITTA ICONICA

Pentola dai mille usi, con la sua forma tonda che si allarga verso l'alto è perfetta per rosolare, friggere e brasare alla perfezione.
La vetrificazione interna di alta qualità la rende adatta per marinare e conservare gli alimenti in frigo o in freezer (Le Creuset, in 8 colori da cm 26 e cm 32, a partire da **€ 259**).



## CON TERMOMETRO

Una colata di ferro fuso 100% riciclato da vecchie rotaie, in uno stampo di sabbia, dà vita alla casseruola in ghisa di alta qualità made in Olanda. I cuochi meno esperti possono controllare e regolare la temperatura grazie al termometro incorporato (Combekk, distr. da Serafino Zani, cm 24 e cm 28, a partire da **€ 259**).



# GialloZafferano

**GRUPPO MONDADORI**

DIRETTORE RESPONSABILE
**Laura Maragliano**
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
**Silvano Vavassori** e **Daniela Arsuffi**


“Adoro i contrasti di questo piatto, che poi sono anche tipici dell’amore: delicati crostacei serviti con la rustica e concreta polenta”





“Vado spesso in Tirolo e adoro i crauti. Ora che ho scoperto come farli in casa in modo molto semplice, comprerò chili di cavolo cappuccio”


REDAZIONE
**Enza Dalessandri**
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

**Barbara Galli**
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

**Livia Fagetti**
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

**Cristiana Cassé**
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

**Alessandro Gnocchi**
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

**Barbara Roncarolo**
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

**Monica Pilottol**
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

**Silvia Bombelli**
silvia.bombelli@mondadori.it

**Mauro Cominelli**
mauro.cominelli@mondadori.it

**Daniela Falsitta**
daniela.falsitta@mondadori.it

**Silvia Tatozzi**
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
**Silvano Vavassori**
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

**Daniela Arsuffi**
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

**Ornella Claudia Indovina**
ornella.indovina@mondadori.it

**Susanna Meregalli**
susanna.meregalli@mondadori.it

**Diego Stadiotti**
diego.stadiotti@mondadori.it

**Silvia Viganò**
silvia.vigano@mondadori.it

**Patrizia Zanette**
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
**Cinzia Campi**
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

**Paolo Riosa**
paolo.riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

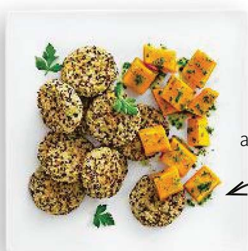
CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Anna Pacchi, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi, Alexandra Olenina, Elena Tettamanzi

FOTO
Luca Colmbo/Studio XL, Gian Marco Folcolini, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Michele Tabozzi (ritratti), Thelma&Louise, Mondadori Portfolio

STYLIST
Alice Barsotti, Laura Cereda, Stefania Frediani

“Polpette di fagioli, quinoa e verza, una combinazione azzardata? No, dopo averle assaggiate sono rimasta folgorata: buonissime!”



“Ho assaggiato la ciambella cioccococco in redazione e il giorno dopo l’ho cucinata a casa: in un’ora i miei figli l’hanno spazzolata”



“Non vado pazza per la carne, ma questa lonza arrotolata... le tante erbe aromatiche e la sua delicata salsina mi hanno conquistato”

## NEL PROSSIMO NUMERO IN EDICOLA IL 16 FEBBRAIO

## 31 idee PER GOLOSE FRITTELLE

**Non solo dolci, ma anche salate: tanti irresistibili bocconcini fritti per festeggiare come si deve il Carnevale.**

## Carbonara

I caposquadra, Giovanni, Manuel e Aurora si sfidano con la pasta più amata dagli italiani. La versione classica, quella speedy o la rivisitazione vegetaria, sta a voi decidere chi premiare.

## Festa della donna MENU PINK-GREEN

Piatti non solo rigorosamente vegetariani, ma anche studiati per accontentare il raffinato palato femminile: leggerezza ed eleganza sono le parole d’ordine.

*... E TANTO ALTRO!*


**ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.**
**SEDE LEGALE**
via Bianca di Savoia 12, Milano
**REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE**
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
**DISTRIBUZIONE** a cura di Press Di srl.
**SERVIZIO ABBONAMENTI** è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall’Italia 199.111.999 (per telefoni fissi: euro 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta. Per cellulari costi in funzione dell’operatore); dall’estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; fax: 030.77.72.387; posta: scrivere all’indirizzo: Press-Di Abbonamenti S.p.A. - C/O CMP Brescia - via Dalmazia, 13 - 25126 BS. L’abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell’anno. L’eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l’etichetta con la quale arriva la rivista.
**SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI** a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti
**CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ**
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.



Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

GRUPPO MONDADORI

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

# Gioca con noi!

Usa i tre ingredienti che trovi qui per preparare una ricetta, aggiungine altri per completarla e inviaci la tua creazione. La più bella sarà pubblicata sul prossimo numero



## fusi di pollo

Con pelle o senza, interi o disossati sono la parte più saporita del pollo. Scegli tu come interpretarli, ma fai in modo che non perdano la loro forma caratteristica.



## champignon

I funghi coltivati si trovano tutto l'anno, ma all'inizio della primavera invadono i mercati. Sappiamo che, rispetto ai porcini, non sono troppo saporiti, quindi hanno bisogno di qualche aiutino.

## pangrattato

Guai a buttare il pane: grattugialo e conservalo in un vaso ermetico. È un jolly, perché può essere usato per dare croccantezza, cremosità o per proteggere.



### Come partecipare

Quando hai preparato la tua ricetta, utilizzando gli ingredienti indicati qui sopra, fotografala e scrivi un breve testo, dove racconti quali altri ingredienti occorrono e come cucinarla. Poi vai su **www.giallozafferano.it** nello spazio dedicato alla rivista, carica la foto e la ricetta e scrivi due parole su di te. Per esempio puoi raccontarci chi sei e da quale idea nasce il tuo piatto. La ricetta deve arrivare entro il **4 febbraio**. Perché così presto? C'è un motivo: noi della redazione guardiamo tutte le ricette, selezioniamo la più appetitosa, la più bella o la più curiosa e la pubblichiamo sul prossimo numero della rivista.

## LA VINCITRICE



Irene, la vincitrice di questo mese, vive a Siena. Amante del buon cibo, ma anche appassionata di fitness, ha unito queste due passioni e ha iniziato a creare ricette "Fit" per chi, come lei, pratica sport e vuole nutrirsi in modo sano ed equilibrato, senza rinunciare al gusto; nella ricetta infatti non ci sono grassi aggiunti Per questo motivo condivide tutte le sue ricette semplici e veloci nella pagina Instagram **irenesfitnesskitchen**.



## Caramelle dal cuore di tomino filante e crema di radicchio

**Per 4 persone**
**4 tomini semistagionati - 1 cespo di radicchio tardivo - 4-5 scalogni - 8 fogli di pasta fillo - 50 g di formaggio spalmabile - 20 g di gherigli di noci - 1 cucchiaino di zucchero - sale - pepe bianco e nero**

**Sbuccia gli scalogni**, affettali sottilmente e cuocili in una casseruola a fuoco basso con lo zucchero, un pizzico di sale e pepe bianco per 30 minuti, irrorando spesso con poca acqua calda; tienili in caldo.
**Elimina la radice del radicchio**, sfoglialo, lavalo e asciugalo con l'apposita centrifuga per insalata. Taglialo a striscioline sottili e stufale in padella antiaderente con un paio di cucchiai di acqua e un pizzico di sale fino quando sarà morbido. Frullalo al mixer e amalgama il formaggio spalmabile, una macinata di pepe nero e le noci tritate grossolanamente.
**Taglia i tomini a metà** e spalma le basi con la crema di radicchio preparata; ricomponi i formaggi e avvolgi ciascuno in 2 fogli di pasta fillo, chiudendoli a caramella. Trasferisci i tomini sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata e cuoci in forno già caldo a 200° per 10 circa minuti, finché la pasta risulterà croccante. Distribuisci le caramelle nei piatti e completale con gli scalogni stufati; decora a piacere con gherigli di noce e servi subito.




"Per i miei momenti di pausa."

Carolina Kostner




**Le migliori tisane per il tuo benessere**

Ingredienti d'eccellenza, qualità controllata e l'esperienza di generazioni nel creare miscele naturali portano a un solo risultato: una gamma di tisane che uniscono il benessere alla più deliziosa bontà.

www.pompadour.it